2021年　09月　献立表

みつばこども園

	01(水)	02(木)	03(金)	04(土)	06(月)	07(火)	08(水)	09(木)	10(金)	11(土)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)
献立名	炊き込みご飯 切り干し大根の煮物 お麸とわかめのすまし汁 たくあん	親子丼 小松菜と白菜のごま和え キャベツとねぎのみそ汁 焼き厚揚げ	ごはん 麻婆なす じゃがチーズ春巻き わかめとコーンのスープ もやしの中華和え	ナポリタン キャベツとしめじのスープ	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ いんげんとささみのおかか和え なめこのみそ汁 べったら漬け	ごはん 鮭のみぞれ煮 人参とごぼうのきんぴら ほうれん草としめじのみそ汁 ブロッコリーのおかか和え	ごはん タンドリーチキン マッシュポテト たっぷり野菜のオニオンスープ みかん入りサラダ	栗とさつまいものごはん 野菜の肉巻き 茄子の煮びたし 豆腐としめじのすまし汁 菊花和え	ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツのごま酢和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁 五目豆	カレーうどん こんぶおにぎり	ふりかけごはん 五目卵焼き 切り干し大根の煮物 わかめと玉ねぎのスープ ブロッコリーのじゃこ和え	ごはん 酢豚 中華きゅうり 春雨スープ パイナップル缶	鮭ごはん 筑前煮 ちくわの磯辺揚げ えのきと油揚げのみそ汁 白菜のゆかり和え	ごはん 鯖の香味焼き 大根の煮物 豆腐としめじのすまし汁 小松菜の納豆和え
食品名	精白米 さば味付け缶詰 乾ひじき めんつゆ 切干しだいこん にんじん 油揚げ かつお・昆布だし 砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん風調味料 たまねぎ 金焼きふ 乾わかめ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 たくあん漬	精白米 栄養強化米 鶏もも 鶏卵 たまねぎ 糸みつば かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 こまつな はくさい いりごま 濃口しょうゆ かつお・昆布だし キャベツ 長ねぎ にんじん たまねぎ かつお・昆布だし 生揚げ ぽん酢しょうゆ 青ねぎ	精白米 栄養強化米 なす ぶたひき肉 調合油 清酒 食塩 こしょう たまねぎ 青ピーマン テンメンジャン 濃口しょうゆ 片栗粉 ぎょうざの皮 じゃがいも ダイスカットチーズ 食塩 調合油 たまねぎ コーン 乾わかめ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう りょくとうもやし にんじん 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 ごま油	マカロニ・スパゲティ ベーコン にんじん たまねぎ 青ピーマン 調合油 トマトケチャップ 食塩 こしょう キャベツ ぶなしめじ たまねぎ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 生揚げ チンゲンサイ にんじん たまねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 片栗粉 さやいんげん 若鶏さき身 にんじん 削り節 濃口しょうゆ なめこ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ べったら漬	精白米 栄養強化米 さけ 食塩 片栗粉 調合油 だいこん 水 濃口しょうゆ みりん風調味料 ごぼう にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油 いりごま ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ ブロッコリー かつお節 濃口しょうゆ	精白米 栄養強化米 鶏もも おろしにんにく おろししょうが 食塩 プレーンヨーグルト 薄口しょうゆ トマトケチャップ カレー粉 じゃがいも 普通牛乳 有塩マーガリン 食塩 こしょう パセリ たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう キャベツ きゅうり みかん缶詰 マヨネーズ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 くり甘露煮 さつまいも 清酒 食塩 にんじん さやいんげん ぶたロース 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 料理酒 なす かつお・昆布だし 調合油 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 いりごま 絹ごし豆腐 ぶなしめじ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 ほうれんそう えのきたけ 菊のり 濃口しょうゆ みりん風調味料 かつお・昆布だし	精白米 栄養強化米 鶏もも 竜田揚げ粉 調合油 キャベツ こまつな いりごま 穀物酢 薄口しょうゆ 砂糖 こまつな たまねぎ えのきたけ かつお・昆布だし 淡色辛みそ 大豆水煮 にんじん こんにゃく ごぼう まこんぶ 砂糖 みりん風調味料 濃口しょうゆ かつお・昆布だし	ゆでうどん ぶたもも(皮脂無) たまねぎ 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし カレールウ 薄口しょうゆ みりん風調味料 片栗粉 精白米 栄養強化米 塩昆布	精白米 栄養強化米 ふりかけ 鶏卵 にんじん たまねぎ 乾しいたけ 鶏ひき肉 青ねぎ 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 食塩 かつお・昆布だし しいたけだし 切干しだいこん にんじん 油揚げ かつお・昆布だし 砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん風調味料 乾わかめ たまねぎ 絹ごし豆腐 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう ブロッコリー しらす干し ごま油	精白米 栄養強化米 ぶたもも 清酒 片栗粉 調合油 にんじん たまねぎ 生しいたけ 青ピーマン 砂糖 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 穀物酢 中華だし 片栗粉 きゅうり 薄口しょうゆ 穀物酢 砂糖 いりごま はるさめ たまねぎ にんじん 青ねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう パインアップル缶詰	精白米 栄養強化米 鮭フレーク しその葉 いりごま 鶏もも 調合油 清酒 さといも ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 乾しいたけ さやいんげん かつお・昆布だし しいたけだし 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 焼き竹輪 薄力粉 あおさ 水 調合油 えのきたけ 油揚げ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 淡色辛みそ はくさい ゆかり	精白米 栄養強化米 さば おろしにんにく おろししょうが 料理酒 濃口しょうゆ みりん風調味料 ごま油 青ねぎ だいこん にんじん 厚揚げ かつお・昆布だし 砂糖 薄口しょうゆ 絹ごし豆腐 ぶなしめじ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 こまつな にんじん 納豆 濃口しょうゆ 削り節
おやつ	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 バナナ	ヨーグルト	ヨーグルトゼリー	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 バナナケーキ	牛乳 おはぎ	牛乳 オレンジ	ミルージュ くだもの	ヨーグルト(いちご)	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳かん	牛乳 キャラメルクッキー(うさこちゃん)
食品名	普通牛乳 キウイフルーツ	普通牛乳 寒天 オレンジジュース 砂糖 みかん缶詰 水	普通牛乳 バナナ	ヨーグルト	ゼラチン 水 砂糖 普通牛乳 ブレーンヨーグルト みかん缶詰	普通牛乳 スナッククラッカー クリームチーズ パインアップル缶詰	普通牛乳 ホットケーキミックス バナナ 鶏卵 普通牛乳 有塩マーガリン 砂糖	普通牛乳 もち米 精白米 きな粉 砂糖	普通牛乳 オレンジ	ミルージュ くだもの	ヨーグルト　いちご味	普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 有塩マーガリン 普通牛乳 砂糖 きな粉	普通牛乳 寒天 砂糖 みかん缶詰	普通牛乳 ホットケーキミックス 強力粉 食塩 砂糖 無塩バター キャラメルクリーム 砂糖 生クリーム

	17(金)	18(土)	21(火)	22(水)	24(金)	25(土)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
献立名	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ 人参と玉ねぎのコンソメスープ 南瓜ソテー	焼きそば わかめとコーンのスープ	お月見丼 里芋の煮物 お麸とわかめのすまし汁 白菜とほうれん草のおひたし	ごはん 白身魚のムニエル ポテトサラダ トマトスープ ブロッコリーソテー	ごはん レバニラ 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ みかん	きのこスパゲティー たっぷり野菜のオニオンスープ	ごはん 鶏肉のごま焼き 人参しりしり キャベツと油揚げのみそ汁 かぼちゃの含め煮	チーズパン ポークビーンズ ブロッコリーの和風マヨサラダ こふきいも	オムライス 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ コーンポタージュ 誕生日ケーキ	ごはん さんまのかば焼き ほうれん草のごま和え 根菜と油揚げのみそ汁 こんぶの佃煮
食品名	精白米 栄養強化米 牛もも 調合油 清酒 たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース ハヤシルウ トマトケチャップ キャベツ きゅうり ブレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう にんじん たまねぎ 黄ピーマン ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう かぼちゃ 食塩	中華めん ぶたばら キャベツ りょくとうもやし 青ピーマン 調合油 焼きそばソース 食塩 こしょう たまねぎ コーン 乾わかめ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 牛もも(皮脂無) 調合油 清酒 たまねぎ しらたき 青ねぎ かつお・昆布だし 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 鶏卵 さといも にんじん さやいんげん かつお・昆布だし 砂糖 薄口しょうゆ たまねぎ 釜焼きふ 乾わかめ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 はくさい ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ かつお節 かつお・昆布だし	精白米 栄養強化米 まがれい 食塩 こしょう 薄力粉 有塩マーガリン パセリ タルタルソース じゃがいも プレスハム きゅうり マヨネーズ 食塩 こしょう キャベツ ベーコン たまねぎ ホールトマト ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう ブロッコリー ブイヨン 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 鶏肝臓 にんにく おろしにんにく おろししょうが 清酒 濃口しょうゆ 調合油 ごま油 にら りょくとうもやし キャベツ 赤ピーマン オイスターソース 砂糖 みりん風調味料 片栗粉 はるさめ きゅうり にんじん プレスハム いりごま 穀物酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 たけのこ水煮 乾しいたけ 中華だし 薄口しょうゆ	マカロニ・スパゲティ ぶなしめじ えのきたけ ベーコン たまねぎ 青ねぎ 調合油 めんつゆ たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 若鶏もも 濃口しょうゆ みりん風調味料 おろしょうが いりごま にんじん かつお油漬缶詰 めんつゆ 食塩 こしょう キャベツ 油揚げ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ かぼちゃ さやいんげん 本醸造酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 かつお・昆布だし	強力粉 薄力粉 砂糖 食塩 有塩マーガリン 脱脂粉乳 ドライイースト ダイスカットチーズ ぶたもも 大豆水煮 たまねぎ にんじん 青ピーマン 調合油 水 ホールトマト トマトケチャップ ブイヨン 砂糖 食塩 ブロッコリー ツナフレーク マヨネーズ 濃口しょうゆ 砂糖 じゃがいも 食塩 こしょう パセリ	精白米 鶏もも 栄養強化米 たまねぎ ミックスベジタブル トマトケチャップ ブイヨン 食塩 こしょう 鶏卵 調合油 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ 若鶏もも からあげ粉 調合油 じゃがいも プレスハム きゅうり マヨネーズ 食塩 こしょう コーンスープ 水 普通牛乳 パセリ 誕生日ケーキ	精白米 栄養強化米 さんま 薄力粉 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 いりごま だいこん にんじん ごぼう 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ まこんぶ 生しいたけ 濃口しょうゆ 砂糖 清酒 かつお・昆布だし
おやつ	牛乳 りんご	ヨーグルト(いちご)	牛乳 お月見団子	フルーチェ	牛乳 柿	ミルージュ くだもの	ヨーグルト	牛乳 雷おこし	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 メロンパン
食品名	普通牛乳 りんご	ヨーグルト　いちご味	普通牛乳 白玉粉 木綿豆腐 砂糖 こしあん	フルーチェ 普通牛乳	普通牛乳 かき	ミルージュ くだもの	ヨーグルト	普通牛乳 ポン菓子 砂糖 水	普通牛乳 かぼちゃ 調合油 砂糖 濃口しょうゆ 黒ごま	普通牛乳 食パン 有塩バター 砂糖 薄力粉

今月は行事がいっぱい！

☆1日は防災の日
缶詰や乾物など長期保存が可能な食材を使用した献立です。

☆9日は重陽の節句
栗や菊の花を使用した献立です。

☆21日は中秋の名月
お月見の特別メニューです。

秋野菜をたくさん使った献立になっています！
楽しみにしていてくださいね！

★ 献立表について ★

○鶏卵と牛乳を含む食品は、アレルゲであることがわかるように黄色でマーカーしています。

○不足分はご家庭で必ず摂取してください。

給食の献立や職員室前のカロリー付きレシピを参考にしてみてください！

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。

☆今月の平均栄養給与量☆　以上児

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂　肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
433	16.5	13.1	187	2.9	230	0.44	0.32	24	4.4	1.9

☆今月の平均栄養給与量☆　未満児

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂　肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
381	14.6	11.6	177	2.7	208	0.39	0.29	21	3.9	1.7