

# 令和5年度 9月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 (金)	ビビンバ丼 ※錦糸シュウマイ(卵・えび→ポークシュウマイ) ※フルーツ杏仁(乳→フルーツ缶) 麦茶	豚肉 卵(卵→不使用) 魚肉すり身 えび(えび→不使用)	米 油 ごま 砂糖 杏仁豆腐(乳→除去)	大豆もやし もやし ほうれん草 人参 にんにく パイン みかん	412kcal	※ヨーグルト (乳→ゼリー)
4 (月)	ごはん ※ふりかけ(卵・乳→わかめごはん) 野菜コロッケ ※ほうれん草とベーコンのソテー みかん缶 ※牛乳(乳→麦茶)	ベーコン(卵乳→除去ウインナ) 牛乳(乳→麦茶)	米 じゃがいも パン粉 油 バター(乳→除去)	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン かぼちゃ 枝豆 みかん	398kcal	豆腐のスコーン
5 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 昆布 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 油 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり オレンジ	390kcal	※メロンパン (卵・乳→除去ロールジャムパン)
6 (水)	ごはん いら豆腐 チンゲン菜のえのき和え 梨 麦茶	豆腐 豚肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉	いら 人参 しめじ チンゲン菜 えのきたけ コーン 梨	322kcal	和風ツナおにぎり
7 (木)	ごはん さばのみそ煮 ビーフソテー 磯和え 麦茶	さば 豚肉 のり	米 砂糖 ビーフ ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ ビーマン 人参 パプリカ ほうれん草 コーン	350kcal	みかん寒天
8 (金)	※和風スパゲティ ※胚芽ロール ※ごまじゃこサラダ ※バナナ ※牛乳(乳→麦茶)	ベーコン(卵乳→除去ウインナ) ちりめんじゃこ (えび・かに→除去) 牛乳(乳→麦茶)	スパゲティ 油 砂糖 胚芽ロール (卵・乳→除去ロール) ごま ごま油	玉ねぎ しめじ ビーマン キャベツ きゅうり 人参 コーン バナナ(バナナ→オレンジ)	336kcal	※プリン (卵・乳→ゼリー)
11 (月)	ごはん さばのみりん焼き 小松菜のごま和え ※厚焼き卵(卵→がんもの煮物) みそ汁 麦茶	さば 卵(卵→不使用) 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 ごま	小松菜 人参 コーン 玉ねぎ	327kcal	※どら焼き (卵・乳→たいやき)
12 (火)	～誕生会～ 赤飯 ごま塩 ※ヒレカツ(卵→チキンカツ) ブロッコリーとれんこんのサラダ ※シュークリーム すまし汁 麦茶	ささげ 豚肉 卵(卵→不使用) ツナ わかめ 豆腐	米 もち米 ごま 小麦粉 パン粉 油 除去マヨネーズ シュークリーム (卵・乳→米粉のクレープ)	ブロッコリー れんこん 人参 コーン オクラ しめじ	441kcal	ぶどうゼリー
13 (水)	ごはん 回鍋肉 ※春雨サラダ 梨 ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 ハム(卵乳→除去) 赤みそ 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 片栗粉 油 はるさめ ごま油	キャベツ 人参 ビーマン パプリカ ねぎ きゅうり 梨	403kcal	※マドレーヌ (卵・乳→米粉のマフィン)
14 (木)	※黒糖ロール 鶏肉のマーマレード焼き ※さつまいもサラダ ※バナナ ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 ハム(卵乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	黒糖ロール (卵・乳→黒糖除去ロール) マーマレードジャム 除去マヨネーズ	生姜 にんにく きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ(バナナ→オレンジ)	391kcal	昆布おにぎり
15 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆和え オレンジ 麦茶	鮭 ひきわり納豆	米 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 大根 オレンジ	323kcal	いちごゼリー
18 (月)	敬老の日					
19 (火)	ごはん ※ふりかけ(卵・乳→わかめごはん) アジフライ 小松菜と油揚げの煮浸し ※ヨーグルト和え(乳→フルーツ缶) 麦茶	アジ 油揚げ ヨーグルト(乳→不使用)	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	小松菜 人参 しめじ みかん パイン 桃	324kcal	クラッシュゼリー
20 (水)	※二色丼(卵→鶏そぼろ丼) 切干大根とツナのサラダ ※バナナ ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 卵(卵→不使用) ツナ 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 油	生姜 絹さや 大根 もやし 人参 きゅうり バナナ(バナナ→オレンジ)	392kcal	※カステラ (卵・乳→米粉のマフィン)
21 (木)	※食パン ジャム ※マカロニのクリーム煮 ミニゼリー ※野菜スープ ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 牛乳(乳→除去・麦茶) ベーコン(卵乳→除去ウインナ)	食パン (乳→除去ロール) マカロニ 除去マーガリン じゃがいも ゼリー	玉ねぎ 人参 しめじ コーン グリーンピース キャベツ トマト	357kcal	いりこ菜飯おにぎり
22 (金)	味噌ラーメン 豚肉とキャベツの中華炒め 焼き餃子 ミニパイン缶 麦茶	豚肉 わかめ	中華麺 ごま油 小麦粉 油	コーン 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ パイン	347kcal	※豆乳ドーナツ (卵・乳→バナナ)
25 (月)	ごはん さばの西京焼き がんもの煮物 みかん缶 みそ汁 麦茶	さば みそ がんもどき 豚肉 わかめ みそ	米 油 砂糖 麩	人参 いんげん みかん 玉ねぎ	337kcal	※フルーチェ (乳→ゼリー)
26 (火)	ごはん ※手作りふりかけ かぼちゃ挽肉フライ ※大根サラダ ※バナナ ※牛乳	ちりめんじゃこ (えび・かに→除去) かつお節 豚肉 ハム(卵乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 パン粉 油	葉だいこん かぼちゃ 大根 きゅうり コーン バナナ(バナナ→オレンジ)	396kcal	さつまいも蒸しパン
27 (水)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル ※パニラアイス 麦茶	豆腐 豚肉 みそ かまぼこ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま パニラアイス (卵乳→オレンジシャーベット)	玉ねぎ 人参 いら にんにく 生姜 ほうれん草 もやし	463kcal	りんごゼリー
28 (木)	ごはん 鮭の塩焼き 栄養きんぴら 浅漬け 麦茶	鮭 豚肉 さつまいも揚げ	米 マカロニ 油 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 いんげん 大根 きゅうり	323kcal	チャーハン
29 (金)	～十五夜献立～ 栗ごはん ごま塩 うさぎバーグの照り焼きソース おかか和え お月見ゼリー けんちん汁 麦茶	豆腐 鶏肉 豚肉 かつお節	米 もち米 栗 ごま ゼリー	万能ねぎ ほうれん草 白菜 人参 大根 ごぼう ねぎ	389kcal	※大判焼き(カスタード) (卵・乳→米粉のタルト)

### <昼食 平均栄養量>

	平均	目標量
エネルギー	375kcal	395kcal
たんぱく質	14.7g	15.8g
脂質	10.9g	11.0g
塩分	1.2g	1.3g

※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。



※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。  
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。  
 ※( )表示、※表示はアレルギー食対応です。  
 ※おやつには麦茶がつけます。