

9月 給食献立表

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1 (火)	牛乳 キウイ	中華まぜご飯 中華スープ 厚揚げの味噌炒め ナムル	牛肉、人参、蓮根、絹さや、醤油、鶏がら(乳) 人参、ニラ、白菜、鶏がら(乳) 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌、醤油、出汁(乳) 青梗菜、人参、もやし、胡麻	牛乳 寒天のわらび餅風 (寒天、黒糖、きな粉)
2 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味付海苔 味噌汁 根菜の煮物 鮭の塩焼き	(醤油) 人参、南瓜、茄子、出汁(乳) 鶏肉、大根、人参、牛蒡、蒟蒻、醤油、出汁(乳) 鮭	牛乳 黒胡麻クッキー (小麦、バター、黒胡麻)
3 (木)	牛乳 黄桃缶	白御飯、味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 胡麻サラダ	人参、葱、大根、出汁(乳) 鶏ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、ピーマン、醤油、出汁(乳) キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、練胡麻、醤油	牛乳 田舎パイ☆ (卵、乳、小麦)
4 (金)	牛乳 梨	ツナとジャコのスパゲティ 野菜スープ タンドリーチキン	スパゲティ、ジャコ、ツナ、小松菜、えのき茸、コンソメ(乳)、海苔 人参、キャベツ、コーン、鶏がら(乳) 鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ	カムカム 牛乳 とうもろこし おさつスタック★
5 (土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン 野菜ラーメン オレンジ	卵、乳、小麦 中華麺(小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、ウイパー(小麦、乳)、 醤油、鶏がら(乳)	
7 (月)	牛乳 リンゴ	白胡麻ロール 澄まし汁 クリーム煮 根菜サラダ	卵、乳、小麦 人参、麩、ワカメ、出汁(乳)、醤油 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチューミックス(小麦、乳) mix ベジタブル、 カリフラワー、ブロッコリー、コンソメ(乳) 牛蒡、大根、人参、コーン、胡瓜、練胡麻、醤油	牛乳 オレンジゼリー (オレンジジュース、ゼラチン)
8 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 けんちん煮 小松菜の胡麻和え	玉葱、薄揚げ、しめじ、出汁(乳) 豚肉、豆腐、じゃが芋、竹輪、大根、人参、醤油、出汁(乳) 小松菜、人参、コーン、胡麻、醤油	牛乳 安倍川カマコ (カマコ、きな粉)
9 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スープ 八宝菜 豆腐焼売☆	人参、厚揚げ、豆苗、鶏がら(乳) 豚肉、ゆ、お好、白菜、筍、人参、玉葱、青梗菜、醤油、鶏がら(乳) (小麦、豆腐、卵)	牛乳 ワッフル☆ (卵、乳、小麦)
10 (木)	牛乳 黄桃缶	ゆかり御飯、味噌汁 すき昆布の煮物 酢味噌和え	人参、大根、葱、出汁(乳) 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、醤油、出汁(乳) キャベツ、胡瓜、薄揚げ、人参、ジャコ、白味噌、胡麻	牛乳 スイートポテト☆ (大豆)
11 (金)	牛乳 梨	ドライカレー 澄まし汁 ツナサラダ	豚ミンチ、玉葱、MIXベジタブル、ホー乱ト、カレー☆(小麦、乳) 人参、白菜、ワカメ、出汁(乳)、醤油 キャベツ、胡瓜、ツナ、ミン缶(小麦)、醤油	カムカム DAY 牛乳 じゃこ ソフサラダ(うるち米)
12 (土)	牛乳 ハイハイ☆	クオアボール はいからうどん オレンジ	卵、乳、小麦 うどん、牛肉、天かす、葱、人参、玉葱、醤油、出汁(乳)	
14 (月)	牛乳 リンゴ	メープルスティックパン 野菜スープ グラタン 黒胡麻サラダ	卵、乳、小麦 Mixベジタブル、鶏がら(乳) 鶏肉、玉葱、じゃが芋、ブロッコリー、マカロニ、チーズ、シチュー mix(小麦、乳) 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、練胡麻、醤油	牛乳 ミニ焼きドーナツ☆ (卵、乳、小麦)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
15 (火)	牛乳 キウイ	五目寿司 味噌汁 彩りおかか和え	小松菜、蓮根、人参、ジャコ、醤油、出汁(乳) 人参、大根、ワカメ、出汁(乳) 法蓮草、人参、黄パプリカ、花鰹、醤油	牛乳 クワーカー☆ 梨
16 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 鯖の塩焼き いりどり	人参、舞茸、青梗菜、出汁(乳) 鯖 鶏肉、じゃが芋、大豆、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳)	牛乳 リンゴゼリー (リンゴジュース、ゼラチン)
17 (木)	牛乳 黄桃缶	五目御飯 味噌汁 切干大根の煮物 白菜の甘酢和え	鶏肉、人参、粒蒟蒻、豆苗、醤油 人参、葱、麩、出汁(乳) 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪、醤油、出汁(乳) 白菜、昆布、人参、胡瓜、醤油	牛乳 ピザトースト(食パン(卵、小麦)、玉葱、パプリカ、ピーマン、チーズ)
18 (金)	牛乳 梨	麻婆丼 中華スープ 中華サラダ	豚ミンチ、玉葱、茄子、葱、赤味噌、醤油、鶏ガラ(乳) 人参、ニラ、コーン、鶏ガラ(乳) 鶏肉、キャベツ、もやし、しめじ、赤パプリカ、レモン、醤油	カムカム DAY 牛乳 さきいかソフト(乳) ベジ たべる(小麦)
19 (土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 焼きそば オレンジ	卵、乳、小麦 中華麺(小麦)、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース(小麦)	
23 (水)	牛乳 リンゴ	スティックパン 澄まし汁 フリコンカン インゲンの胡麻和え	卵、乳、小麦 人参、麩、ワカメ、出汁(乳) 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホルムト、コンソメ(小麦、乳) インゲン、胡麻、醤油	牛乳 豆乳プリン☆ (大豆)
24 (木) 誕生日 メニュー	牛乳 オレンジ	カレーうどん キノコゲート☆ ブロッコリーサラダ 野菜スープ 一口ゼリー☆	鶏ミンチ、玉葱、ピーマン、人参、カレー粉、コンソメ(乳) (鶏肉、卵、乳、小麦) ブロッコリー、人参、コーン、醤油 人参、大根、豆苗、玉葱、鶏ガラ(乳)	牛乳 誕生日ケーキ☆ (卵、乳、小麦)
25 (金)	牛乳 梨	白御飯、味噌汁 肉じゃが 白身魚のみぞれ煮	薄揚げ、葱、白菜、出汁(乳) 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁(乳) ホキ、大根、醤油、出汁(乳)	カムカム DAY 牛乳 昆布(小麦) ロアヌ(卵、乳、小麦)
26 (土)	牛乳 ハイハイ☆	レーズパン かやくうどん オレンジ	卵、乳、小麦 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、法蓮草、醤油、出汁(乳)	
28 (月)	牛乳 リンゴ	クォーターロール 野菜スープ スパゲティソテー ひじきサラダ	卵、乳、小麦 人参、大根、ワカメ、鶏ガラ(乳) スパゲティ、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ ひじき、ツナ、法蓮草、人参、コーン、練胡麻、醤油	牛乳 大学芋 (薩摩芋、黒胡麻、醤油)
29 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 赤魚の煮付	人参、小松菜、舞茸、出汁(乳) 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、醤油、出汁(乳) 赤魚、醤油、出汁(乳)	牛乳 クワーカー☆(小麦) ヨーグルト☆
30 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スープ スタミナ焼き 青梗菜のツナ和え	厚揚げ、人参、葱、鶏ガラ(乳) 豚肉、玉葱、もやし、人参、ニラ、醤油、コンソメ(乳) 青梗菜、人参、コーン、ツナ、醤油	牛乳 肉まん (小麦)

☆印は市販品を使用しています。★印は新メニューです。カムカム DAY では市販菓子を使用しています。
食材の入荷都合等により、献立の内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。

栄養素別給与栄養量(9月平均)

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
585	20.8	19	317	1.8
ビタミン				食物繊維(g)
A(μm)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
174	0.28	0.43	21	3.4

※3歳児以上を対象とした計算になります



よい習慣をしつけましょう

幼児期は食べ物の好き嫌いをなくすなど、正しい食習慣を形成したり、歯磨きや手洗いの励行をとおして、衛生習慣のしつけをするのに最も適当な時期です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの励行、よく噛んで食べる、お行儀よく食べる、好き嫌いをしないなど、正しい食習慣のしつけを怠らないようにして下さい。

