

9月給食献立表

上段は1〜2歳・下段は3〜6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (火)	牛乳 ぶどう	防災カレーライス さっぱりしらすサラダ・なし	牛乳 防災おやつ 3〜5歳児：チーズ	牛乳 豚肉 しらす きな粉 乳飲料 チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター カレー	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト きゅうり キャベツ ごまつな なし	542 733	15.3 20.3	23.5 31.8
2 (水)	牛乳 ヨーグルト	ごはん・なすのみそ汁 さけのから揚げ・ひじきの煮物 バナナ	牛乳 ぶどうのムース	牛乳 さけ ひじき 大豆 ちくわ わかめ 油揚げ 生クリーム ヨーグルト ゼラチン みそ	米 でんぷん 油 砂糖	しょうが にんじん なす たまねぎ ねぎ バナナ ぶどうジュース	498 584	21.2 23.6	17.4 18.3
3 (木)	牛乳 さつまいも	ごはん・コンソメスープ 鶏の照り焼き・根菜サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃときのこのリゾット	牛乳 鶏肉 ツナ ペーコン ヨーグルト のり 乳飲料 チーズ	米 砂糖 でんぷん 油 ドレッシング じゃがいも バター ゼリー	れんこん ごぼう だいこん にんじん たまねぎ もやし しめじ ねぎ みかん かぼちゃ にんにく	496 640	20.2 26.8	13.6 15.8
4 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・れんこんとにんじんのみそ汁 魚のおろしあえ・温野菜のカレーマヨ ぶどう	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 白身魚 豆腐 みそ	米 でんぷん 油 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ マシュマロ クラッカー	だいこん かぼちゃ ブロッコリー れんこん にんじん ごまつな たまねぎ ねぎ ぶどう	571 606	20.0 20.6	17.5 19.4
7 (月)	牛乳 さつまいも	ごはん・具だくさんのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き・ごまつなのおひたし オレンジ	牛乳 マカロニ二口きなこ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ きな粉 みそ	米 米粉 ジャム 砂糖 ごま こんにやく さつまいも スパゲティ ミロ	もやし ごまつな にんじん だいこん ねぎ オレンジ	582 596	23.2 25.9	12.1 19.8
8 (火)	牛乳 ぶどう	ピーマンそぼろごはん・わかたま汁 キャベツののりあえ・もも	牛乳 ツナサンド	牛乳 豚ひき肉 かつお節 かまぼこ 焼きのり 豆腐 わかめ 卵 ツナ	米 ごま油 砂糖 ごま パン ケチャップ	ピーマン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ もも	453 572	18.7 24.2	16.5 20.8
9 (水)	牛乳 バナナ	ごはん・はるさめスープ 麻婆豆腐・トマトとわかめのナムル プリン	牛乳 ココアスイートポテト	牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ ツナ 卵 乳飲料	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ プリン さつまいも バター 純ココア	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ トマト にんじん チンゲンサイ	482 598	15.4 19.3	14.8 17.0
10 (木)	牛乳 ヨーグルト	パン・さつまいもミルクスープ 秋のきのこスパゲティ・ぶどう	麦茶 さけおにぎり 3〜5歳児：チーズ	豚肉 ハム 乳飲料 さけ チーズ	パン スパゲティ 油 さつまいも 米	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんじん ごまつな ねぎ コーン ぶどう	454 506	15.9 18.6	12.5 12.3
11 (金)	牛乳 さつまいも	ごはん・豆腐ときのこのみそ汁 白身魚のフライ・かぼちゃと大豆のサラダ オレンジ	牛乳 もものミルクゼリー	牛乳 白身魚 大豆 チーズ ハム 豆腐 わかめ 乳飲料 ゼラチン みそ	米 米粉 パン粉 油 ドレッシング 砂糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ オレンジ もも コーン	495 596	21.1 24.2	15.5 17.6
14 (月)	牛乳 ぶどう	ごはん・えのきのすまし汁 鶏のレモン照り焼き・カラフルサラダ なし	牛乳 さつまいもモンブラン風	牛乳 鶏肉 はんぺん わかめ 生クリーム	米 でんぷん 油 砂糖 ドレッシング さつまいも バター	レモン キャベツ にんじん きゅうり コーン えのきたけ ねぎ なし	507 557	18.6 22.9	14.7 16.7
15 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁 豚肉と野菜の生煮いため・肉団子 もも	牛乳 ココアふラスク	牛乳 豚肉 みそ 肉団子 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 ふ バター 純ココア	キャベツ ごまつな にんじん たまねぎ ピーマン もやし しょうが ねぎ もも	481 589	18.5 23.6	17.3 21.9
16 (水)	牛乳 さつまいも	ごはん・中華風コーンスープ 酢鶏・中華大根サラダ オレンジ	牛乳 フルーツミックス 3〜5歳児：チーズ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ソーセージ チーズ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん きゅうり コーン パセリ オレンジ もも みかん	505 574	21.5 21.2	12.3 15.2
17 (木)	牛乳 ヨーグルト	親子丼・粉ふきいも キャベツときゅうりのサラダ ぶどう	牛乳 にんじんホットケーキ	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ 乳飲料	米 砂糖 じゃがいも ドレッシング ホットケーキ粉 油 メーブルシロップ	たまねぎ にんじん ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり ぶどう	446 563	16.0 19.1	12.8 15.2
18 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・豆腐と青菜のみそ汁 鶏のねぎソース・きゅうりとハムのサラダ なしゼリー	牛乳 ティラミス	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 みそ ヨーグルト 生クリーム	米 ごま油 ごま 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ゼリー ミロ クラッカー	ねぎ きゅうり にんじん えのきたけ ごまつな	518 654	20.2 26.2	20.4 25.4
24 (木)	牛乳 さつまいも	ごはん・だいこんのすまし汁 鶏肉のゆず味噌焼き・にんじんののりあえ オレンジ	牛乳 フルーツサンド 3〜5歳児：チーズ	牛乳 鶏肉 みそ 焼きのり かまぼこ 生クリーム チーズ	米 砂糖 ごま ごま油 パン ジャム	ゆず にんじん さやえんどう だいこん たまねぎ ねぎ オレンジ みかん	431 553	17.7 22.7	11.9 14.0
25 (金)	牛乳 バナナ	さつまいもごはん・はくさいのみそ汁 うさぎさんハンバーグ・ほうれん草と大豆のあえ物 十五夜ゼリー	牛乳 お月見米粉蒸しパン	牛乳 厚揚げ みそ 豆腐 昆布 ハンバーグ	米 さつまいも 砂糖 油 ごま油 ゼリー 米粉 ジャム せんべい	ほうれん草 もやし にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	543 664	18.7 22.8	19.1 21.6
28 (月)	牛乳 ぶどう	ごはん・ふ入りみそ汁 田舎煮・もやしのすだち酢あえ バナナ	牛乳 しらすトースト	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 油揚げ しらす 青のり みそ	米 じゃがいも 油 砂糖 ふ パン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん 干しだいこん 乾しいたけ グリンピース きゅうり もやし すだち ねぎ バナナ	469 586	17.7 22.5	16.3 19.4
29 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・れんこん入りの豚汁 魚の煮付け・きゅうりとしらすの酢の物 なし	牛乳 マドレーヌ	牛乳 すけとうだら わかめ しらす 豚肉 油揚げ 乳飲料 みそ	米 砂糖 ごま 里芋 ホットケーキ粉 バター	しょうが きゅうり だいこん にんじん れんこん ねぎ なし	460 567	16.9 21.3	11.2 13.2
30 (水)	牛乳 さつまいも	ごはん・かぼちゃのみそ汁 炒り鶏・コーンサラダ もも	牛乳 せんべい 3〜5歳児：チーズ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ みそ チーズ	米 こんにやく 油 砂糖 ドレッシング せんべい	ごぼう にんじん れんこん キャベツ コーン かぼちゃ たまねぎ ねぎ もも グリーンピース アスパラガス	400 548	16.3 22.2	11.3 16.3

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		エネルギー kcal	たんぱく質 g	総脂質 g	カルウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg RE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩 g
1〜2	基準量	431	14.7	10.0	-	213	2.0	173	0.18	0.25	16	2.6	1.3
	給与栄養量	491	18.6	15.3	-	267	2.0	198	0.28	0.41	26	4.5	1.6
3〜6	基準量	573	19.6	13.4	727	288	2.5	230	0.23	0.37	18	3.7	1.6
	給与栄養量	594	22.5	18.5	847	288	2.6	252	0.33	0.43	31	6.1	2.1



1日（火）防災カレー 防災おやつ

9月1日は防災の日です。この日をきっかけにご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいかがでしょう。

この日の給食は、非常時に実際に使用する防災カレー等を提供します。



25日（金）うさぎさんハンバーグ 十五夜ゼリー

今年の十五夜は9月25日です。旧暦8月15日の夜を十五夜と呼び、この頃の満月は一年で一番美しいとされています。昔はこの時期にお団子や秋の七草を供え、宴が開かれていました。

