



2023年09月

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1 15	金	テンペ入りかき揚げ、土佐酢和え、トマト、梅の香ご飯	米、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、テンペ、えび(むき身)、ちくわ、しらす干し、ごま、かつお節、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、こまつな、ピーマン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○いちごジャムヨーグルト	492	555
2 16	土	焼きそば、梨	焼きそばめん、油	○牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、かつお節、◎牛乳	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	465	490
4	月	ささみの天ぷら、和風サラダ、おくら納豆、ご飯	米、じゃがいも、○砂糖、油、米粉、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、○調製豆乳、納豆、ツナ水煮缶、ごま、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、オクラ、○かんでんクック、ほしのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○豆乳ココアゼリー	485	536
5 19	火	ビビンバ、わかめスープ、パイン缶	米、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、木綿豆腐、ベーコン、しょうゆ、赤みそ、ごま、◎牛乳	パン缶、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○フライドポテト	488	514
6 20	水	肉じゃが、もずくの酢の物、梨、ご飯	じゃがいも、米、○食パン、板こんにゃく、○ケチャップ、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○ベーコン、○ピザ用チーズ、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、なし、キャベツ、にんじん、もずく、○たまねぎ、きゅうり、○ピーマン、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ピザトースト	520	591
7	木	豚肉となすの味噌炒め、焼きかぼちゃ、手作りふりかけ、麩のすまし汁、ご飯	米、○小麦粉、○片栗粉、砂糖、油、焼ふ(車ふ)、○ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、○しらす干し、赤みそ、○ピザ用チーズ、しょうゆ、○しょうゆ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、キャベツ、こまつな、○葉ねぎ、ピーマン、○にんじん、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ねぎとちりめんのチヂミ	487	540
8 22	金	鮭の塩焼き、切干大根の炒め煮、なすのみそ汁、ご飯	米、○ビーフン、砂糖、油、○油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(ばら)、油揚げ、いわし(煮干し)、○しょうゆ、しょうゆ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、なす、○もやし、切り干しだいこん、○にんじん、ねぎ、○にら、いんげん、○黒きくらげ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○焼きビーフン	489	541
9	土	冷やし五目うどん、バナナ	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	バナナ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)、葉ねぎ、干しいたけ、刻みこんぶ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	470	490
11 25	月	鶏肉のマリネ、野菜スープ、トマト、ご飯	米、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ベーコン、しょうゆ、ごま、◎牛乳、○しょうゆ	たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、赤ピーマン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○小魚の甘辛、○ビスケット	468	516
12 26	火	鮭のムニエル、ごま塩サラダ、ミネストローネスープ、ご飯	米、じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、米粉、マカロニ・スパゲティ、油	○牛乳、○調製豆乳、さけ、ウインナー、○きな粉、しょうゆ、ごま、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト、なす、コーン(冷凍)、トマトピューレ、いんげん、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○豆乳もち	462	539
13 27	水	マーボー豆腐、ばんさんすう、りんご、ご飯	米、○食パン、はるさめ、砂糖、○マーガリン、ごま油、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(赤色辛みそ)、ハム、しょうゆ、ごま、◎牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、葉ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○小倉サンド	542	603
14 28	木	チンジャオロースー、とうがんスープ、グリーンポテト、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ベーコン、しょうゆ、○ごま、◎牛乳	ピーマン、にんじん、とうがん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、黒きくらげ、しょうが、干しいたけ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ゆかりクッキー	519	579
21 29	木 金	ハヤシライス、コールスローサラダ、もも缶	米、じゃがいも、パーム油、ハヤシ、ケチャップ、油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、○チーズ、◎牛乳、しょうゆ	もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット、○チーズ	575	625

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。