



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料					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	調味料		
02 (月)	キッズピビンバ みそ汁(だいこん・わかめ) 鶏肉の香り揚げ	米、コーンフ레이크、油、片栗粉、こま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、凍り豆腐、鶏ひき肉、米みそ、バター	もやし、ほうれんそう、だいこん、干しぶどう、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 オーソミールスナック 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.6 g 塩分 2.0 g	18 (水)	御飯 みそ汁(さといも・こまつな) 肉団子 ひじきとさつま芋の煮物	米、さつまいも、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、チーズ、米みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、ひじき、しょうが	昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 オホカおかにぎり ほうじ茶	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.3 g 塩分 1.8 g
03 (火)	ちゃんぽんラーメン ブロッコリーとひじきのサラダ ジャーマンポテト	中華めん、じゃがいも、米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ缶、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、しいたけ、ひじき	しょうゆ、みりん、食塩、中華だし、パセリ粉、こしょう	牛乳 ツナチャーハン ほうじ茶	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.8 g 塩分 2.5 g	19 (木)	きのこ御飯 おかず汁 さんまの南部焼き ブロッコリーと人参のおかか和え	米、砂糖、小麦粉、油、片栗粉、こま、ごま油	牛乳、さんま、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ、かつお節	にんじん、なす、ブロッコリー、たまねぎ、まいたけ、しいたけ、こまつな、えのきだけ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 お野菜ポツキ 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 28.7 g 塩分 1.7 g
04 (水)	ゆかり御飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏肉の照り焼き もやしのツナ酢あえ	米、砂糖、片栗粉、油、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、米みそ、油揚げ	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳 クロッパン風 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 26.7 g 塩分 2.2 g	20 (金)	ひじきごはん すまし汁(麩・小松菜) 白身魚のフライ キャベツのサラダ	米、黒ごま、油、砂糖、パン粉、小麦粉、焼豆ふ	牛乳、メルルーサ、鶏もも肉、生クリーム、ハム、卵、油揚げ、セラチン	なし、キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、とうもろこし、ひじき	昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん、ハセリ粉、こしょう	牛乳 黒コマプリン 牛乳	エネルギー 699 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 32.3 g 塩分 1.8 g
05 (木)	御飯 みそ汁(なす・あげ) 厚揚げと豚肉のみそ煮 きゅうりと長芋のさっぱり漬	米、焼きそば、ながいも、ごま油、砂糖、はるさめ	牛乳、生揚げ、豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、なす、にんじん、ピーマン	昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 焼きそば 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 26.1 g 塩分 2.2 g	21 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ	米、片栗粉、和風ドレッシング、油	牛乳、鶏ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、にんにく、わかめ	昆布だし汁、酒、食塩	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.8 g 塩分 1.4 g
06 (金)	麩の卵とじ丼 みそ汁(なめこ・ねぎ) チンゲン菜のとりみ炒め	米、さつまいも、米、片栗粉、焼豆、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、木綿豆腐、豆腐、さつま揚げ、米みそ	チンゲンサイ、えのきだけ、ねぎ、にんじん、なめこ、干しぶどう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 さつまいもの蒸しパン 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 18.5 g 塩分 1.8 g	23 (月)							
07 (土)	肉みそうどん みそ汁(じゃがいも・小松菜) あじのマリネ	うどん、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あじ、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、黄ピーマン、しいたけ	昆布だし汁、酒、酢、食塩	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 21.3 g 塩分 2.5 g	24 (火)	さつま芋御飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) さばの焼きおろし煮 昆布の煮物	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、さば、豆腐、生揚げ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、刻みこんぶ	昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 プリン 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.9 g 塩分 1.8 g
09 (月)	御飯 はるさめスープ マーボー豆腐 ほうれん草のごま和え	米、さつまいも、はるさめ、油、片栗粉、こま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だけ、しいたけ、コーン缶、しょうが、わかめ	しょうゆ、中華だし、のり、食塩	牛乳 やきいも 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.3 g 塩分 1.6 g	25 (水)	おにぎり(みそ焼き) 五目みそ汁 ミニトマト メンチかつ ブロッコリー バナナ ウインナー	スバクティ、さといも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、こま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、ウインナー、油揚げ	バナナ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、いんげん、ねぎ、ピーマン、ミニトマト	昆布だし汁、ケチャップ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ツボリタン 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.8 g 塩分 1.9 g
10 (火)	食パン 豆乳スープ 白身魚のタルタルソース焼き きんぴらごぼう	食パン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、ごま油、こま、砂糖	牛乳、メルルーサ、豆腐、卵、豚ひき肉	チンゲンサイ、にんじん、こぼろ、クリームコーン缶、ねぎ、えのきだけ、たまねぎ、いんげん、レモン果汁	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 おせんべい 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 26.4 g 塩分 2.4 g	26 (木)	コッパン 豆乳スープ きのこのハンバーグ ポテトサラダ	コッパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、油、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆腐、ハム、バター、卵	きゅうり、キャベツ、えのきだけ、クリームコーン缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、コーン缶	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 33.0 g 塩分 2.5 g
11 (水)	御飯 豚汁 さわらのみそ焼き きゅうりの酢の物	じゃがいも、米、片栗粉、板こんにゃく、油、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、さわら、豚肉、米みそ	もやし、きゅうり、だいこん、みかん缶、にんじん、ねぎ、ごぼろ、あおのり、わかめ、しょうが	昆布だし汁、みりん、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 いもち 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.3 g 塩分 1.9 g	27 (金)	栗ごはん みそ汁(さつま芋・なす) ほっけの塩焼き 炒り豆腐	米、さつまいも、くり、ごま、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ほっけ、ちくわ、米みそ	かんでん、たまねぎ、なす、にんじん、もも缶、しいたけ、いんげん、ひじき、わかめ	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 ビニゼリー ラムネ 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.5 g 塩分 2.5 g
12 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・もやし) 焼きがんとときのあんかけ 切干大根のサラダ	さつまいも、米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、しらす干し	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、しじみ、わかめ、あおのり、しょうが	昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 フライドさつまいも 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.4 g 塩分 1.4 g	28 (土)	和風パスタ じゃが芋ともやしの炒め物 ぶどうゼリー	スバクティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ツナ缶、ベーコン	ぶどう濃縮果汁、トマト、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、かんでん	食塩、こしょう	牛乳 ホームパイ ラムネ 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 23.4 g 塩分 1.0 g
13 (金)	カレーライス オニオンスープ おくらの梅和え	米、じゃがいも、白玉粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、しらす干し、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、オクラ、うめ干し、にんにく	カレーウ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 みたらし白玉 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.8 g 塩分 2.3 g	30 (月)	御飯 みそ汁(なす・あげ) カレー肉じゃが ほうれん草のツナ和え	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、米みそ、バター、油揚げ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、なす、ねぎ、えのきだけ、いんげん	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	牛乳 プリンチトースト 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 24.4 g 塩分 2.0 g
14 (土)	御飯 みそ汁(さといも・にんじん) さばと玉ねぎのみそ煮 マカロニサラダ	米、さといも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、米みそ、ハム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、ケチャップ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい ミニゼリー 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.0 g 塩分 2.0 g	☆9月20日は誕生会メニューです。							
16 (月)	敬老の日														
17 (火)	お月見うどん 松風焼き かぼちゃサラダ ぶどう	うどん、さつまいも、小麦粉、パン粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、こま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、うすら卵、米みそ、バター	たまねぎ、かぼちゃ、ぶどう、ねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、干しぶどう、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 うさぎまんじゅう 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 25.1 g 塩分 2.5 g	☆旬の食材 くり 梨 ぶどう あさり いか サラダ菜 セロリ							

