



# 9月 予定献立表



日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	骨や体組織になるもの
1	麦茶 ウエハース	豚肉のゴマみそ炒め さつまいもの甘煮・きゅうり ごはん・すまし汁	牛乳 今川焼き	498 kcal 20 g 16 g	548 kcal 22 g 18 g	豚肉・ごま 卵 油揚げ	さつまいも・小麦粉・餅子 米	玉葱・人参・生姜 胡瓜 キャベツ
2	麦茶 せんべい	鶏肉と大根の煮物 花野菜サラダ・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 ふかしもち	524 kcal 19 g 17 g	576 kcal 21 g 19 g	鶏肉 チーズ 豆腐	さつまいも 米	大根・人参 ブロッコリー・カリフラワー・ミニトマト なめこ
3	麦茶 ビスケット	ポークカレー コールスローサラダ バナナ	牛乳 ピザトースト	534 kcal 19.2 g 18.1 g	587 kcal 21 g 20 g	豚肉 チーズ	米・じゃがいも 食パン	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜・コーン・ピーマン・玉葱 バナナ
4	麦茶 クッキー	そぼろ丼 レンコン金平 みかん缶・みそ汁	牛乳 ミニゼリー せんべい	471 kcal 18 g 16 g	518 kcal 20 g 18 g	鶏挽肉 竹輪 豆腐	米 ゼリー	ほうれん草 レンコン・人参 絹さや・みかん缶
6	麦茶 ビスケット	カレイのきのこあんかけ 野菜の塩昆布和え・人参の甘煮 ごはん・みそ汁	牛乳 お麩きな粉	517 kcal 18 g 16 g	569 kcal 20 g 18 g	カレイ 塩昆布・麩・きな粉	米	しめじ・えのき・万能ねぎ もやし・胡瓜・キャベツ・人参 玉葱・ほうれん草
7	麦茶 せんべい	すき焼き風煮 マカロニサラダ・ミニゼリー ごはん・みそ汁	牛乳 りんごホットケーキ	503 kcal 17.6 g 15.1 g	553 kcal 19 g 17 g	豚肉・豆腐 わかめ	マカロニ・ゼリー・小麦粉 米・麩	長ネギ・しめじ・白菜 胡瓜・人参・りんご
8	麦茶 ビスケット	きつねうどん 蒸し鶏のさっぱり和え 梨	麦茶 しらすおにぎり	495 kcal 18.7 g 16.2 g	545 kcal 21 g 18 g	油揚げ・鰹節 鶏肉・しらす・ごま	うどん 米	大根・人参・長ネギ パプリカ・ほうれん草 梨
9	麦茶 ウエハース	鮭と野菜のチーズ焼き ひじきの煮物・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 ジャムサンド	497 kcal 18 g 14 g	547 kcal 20 g 15 g	鮭・チーズ ひじき・油揚げ	食パン・イチゴジャム 米・里芋	ブロッコリー・パプリカ 人参・椎茸・ミニトマト 玉葱
10	麦茶 せんべい	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ・ピーマンのごま油炒め ごはん・スープ	牛乳 味噌蒸しパン	535 kcal 18 g 17 g	589 kcal 20 g 19 g	鶏肉	じゃがいも・小麦粉 米	玉葱・胡瓜・人参・ピーマン コーン・もやし
11	麦茶 ビスケット	ポークチャップ風 コールスローサラダ ごはん・スープ	牛乳 プリン ビスコ	496 kcal 18 g 14 g	546 kcal 20 g 15 g	豚肉	プリン 米・ビスコ	玉葱 キャベツ・胡瓜・コーン 人参・えのき
13	麦茶 せんべい	じゃがいものそぼろ煮・チーズ 竹輪ともやしの磯和え ごはん・みそ汁	牛乳 アメリカンドッグ	530 kcal 20 g 18 g	583 kcal 22 g 20 g	鶏挽肉・チーズ 竹輪・ソーセージ 海苔	じゃがいも 小麦粉 米	人参・グリーンピース もやし・胡瓜 茄子・玉葱
14	麦茶 クッキー	さわらのネギみそ焼き キャベツサラダ・ミニトマト ごはん・すまし汁	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	487 kcal 18 g 16 g	536 kcal 20 g 18 g	さわら ヨーグルト	米・ビスケット	長ネギ キャベツ・胡瓜・コーン・ミニトマト 大根・えのき・みかん缶
15	麦茶 せんべい	クリームシチュー いんげんのツナごま和え ロールパン・オレンジ	牛乳 マカロニポリタン	521 kcal 19 g 15.3 g	573 kcal 21 g 17 g	鶏肉 ツナ・ごま・ソーセージ	じゃがいも マカロニ ロールパン	玉葱・人参・マッシュルーム いんげん・人参・玉葱 オレンジ
16	麦茶 ウエハース	麻婆豆腐 ナムル・ミニゼリー ごはん・中華スープ	牛乳 大学芋	438 kcal 19 g 16 g	482 kcal 21 g 18 g	鶏挽肉・豆腐 わかめ	ゼリー・さつまいも 米	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ネギ
17	麦茶 クッキー	野菜たっぷりタンメン シューマイ・白菜の醤油和え バナナ	麦茶 わかめおにぎり	513 kcal 19 g 16 g	564 kcal 21 g 18 g	豚肉・さつま揚げ シューマイ・わかめ	焼きそば類 米	玉葱・人参・キャベツ・コーン 白菜 バナナ
18	麦茶 ビスケット	豚肉の生姜焼き 青菜の煮浸し ごはん・みそ汁	牛乳 バームクーヘン	521 kcal 18 g 15 g	573 kcal 20 g 17 g	豚肉 しらす	バームクーヘン 米	玉葱・キャベツ・生姜 小松菜・しめじ 人参・長ネギ
21	麦茶 せんべい	サワラのみぞれがけ・ミニトマト ほうれん草のチーズ和え ごはん・みそ汁	牛乳 たい焼き	526 kcal 19 g 17 g	579 kcal 21 g 19 g	サワラ 竹輪・チーズ・卵	小麦粉・餡子 米	大根・生姜・ミニトマト ほうれん草 なめこ・玉葱
22	麦茶 せんべい	酢豚風 ビーフンソテー・ブロッコリー ごはん・スープ	牛乳 イチゴホットケーキ	522 kcal 18 g 16 g	574 kcal 20 g 18 g	豚肉 わかめ	ビーフン・いちごジャム 米	玉葱・ピーマン・人参 椎茸・コーン・ブロッコリー もやし
24	麦茶 クッキー	豆腐ハンバーグ和風あん わかめサラダ・人参の甘煮 ごはん・みそ汁	牛乳 コーントースト	518 kcal 19 g 18 g	570 kcal 21 g 20 g	豚ひき肉・豆腐・卵 わかめ・しらす	食パン 米	玉葱 胡瓜・カリフラワー・人参・コーン えのき・大根
25	麦茶 ウエハース	焼うどん ナスのおろし煮 バナナ・みそ汁	牛乳 チーズ ビスケット	523 kcal 18 g 17 g	575 kcal 20 g 19 g	豚肉・青のり・鰹節 チーズ 油揚げ・わかめ	うどん ビスケット	玉葱・人参・キャベツ 茄子・大根・枝豆 バナナ
27	麦茶 クッキー	鮭の塩焼き 切干大根煮・いんげんのごま和え ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	496 kcal 18 g 18 g	546 kcal 20 g 20 g	鮭 さつま揚げ・ごま きな粉	マカロニ 米・麩	切干大根・人参・椎茸・いんげん 玉葱
28	麦茶 せんべい	ハヤシライス もやしサラダ オレンジ	麦茶 味噌ポテト	521 kcal 18 g 16 g	573 kcal 20 g 18 g	豚肉 わかめ	米	玉葱・人参・トマト・グリーンピース もやし・胡瓜 オレンジ
29	麦茶 ビスケット	サラダうどん 花野菜のおかか和え りんご	麦茶 鮭おにぎり	505 kcal 18 g 18 g	556 kcal 20 g 20 g	鶏肉・ごま・わかめ 鰹節・鮭フレーク	うどん・天かす 米	人参・コーン ブロッコリー・カリフラワー りんご
30	麦茶 クッキー	サバの竜田揚げ 春雨サラダ・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	510 kcal 20 g 17.1 g	561 kcal 22 g 19 g	サバ 油揚げ	春雨・ゼリー 米・せんべい	胡瓜・人参・ミニトマト 小松菜

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	475 kcal	15.4 g	13.2 g	200 mg	2.1 mg
実 際	480 kcal	16.1 g	15.1 g	202 mg	2.9 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩 分
目標値	180 μg	0.25 mg	0.28 mg	18 mg	2.0 g
実 際	157 μg	0.23 mg	0.26 mg	20 mg	1.9 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	510 kcal	19.1 g	14.2 g	230 mg	2.5 mg
実 際	536 kcal	18.7 g	16.7 g	211 mg	3.1 mg
3～5歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩 分
目標値	187 μg	0.28 mg	0.32 mg	20 mg	2.0 g
実 際	160 μg	0.27 mg	0.31 mg	23 mg	2.1 g

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

\*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載しますのでお確かめ下さい