



# 9月 献立表



令和5年

認定こども園中央幼稚園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 えびと野菜の塩こうじ炒め かぼちゃサラダ いちごジャムヨーグルト 麦茶	ポップコーン 麦茶	油揚げ 味噌 えび テーズ ヨーグルト スキムミルク	米 油 塩こうじ 砂糖 いちごジャム ポップコーン ボン菓子	干しいたけ 大根 なす 昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 きゅうり コーン	水 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
2 土	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろかけ 白菜のお浸し チーズ 麦茶	せんべい 麦茶	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 かつお節 チーズ	米 小切麩 油 砂糖 片栗粉 せんべい じゃがいも	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ グリンピース 白菜 小松菜 人参	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
4 月	大根煮 麦茶	ご飯 チキンカレー フレンチサラダ バイナップル 麦茶	卵を使わないマーメレード マドレーヌ 麦茶	鶏肉 テーズ 牛乳 スキムミルク	米 じゃがいも 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーメレード	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バイナップル 大根	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
5 火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 ベーコンスープ ツナスコップコロッケ ブロッコリーサラダ チーズ 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	ベーコン ツナ チーズ 味噌 煮干し	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ごま さつま芋	人参 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 みりん
6 水	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の香味炒め 切干大根のマヨサラダ りんごジャムヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 ヨーグルト スキムミルク きな粉 チーズ	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マカロニ	干しいたけ 長ねぎ なす 昆布 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく 切干大根 テンゲン菜 トマト りんごソース	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
7 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの海苔和え オレンジ 麦茶	小松菜蒸しパン 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 油 薄力粉 砂糖 じゃがいも	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 大根 ごぼう 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン 焼きのり オレンジ 小松菜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー 塩
8 金	ビスケット 麦茶	【白露】夕焼ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	蒸し大学芋 小魚 麦茶	さば 味噌 煮干し	米 小切麩 油 砂糖 さつま芋 ごま マンナビスケット	人参 干しいたけ しょうが 白菜 ほうれん草 昆布 なす 玉ねぎ さやいんげん 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
9 土	小魚 麦茶	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	クラッカー 麦茶	豚ひき肉 味噌 チーズ 煮干し	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま クラッカー コーン	玉ねぎ テンゲン菜 わかめ もやし 人参 しょうが にんにく ブロッコリー コーン	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
11 月	ボン菓子 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のごま煮 なめたけ和え バイナップル 麦茶	卵を使わないクッキー 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 スキムミルク	米 玄米 さつま芋 砂糖 ごま 片栗粉 無塩バター 薄力粉 ポン菓子	干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 バイナップル	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
12 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわのゆかりフライ 野菜の和え物 ジョア 麦茶	プリン ウエハース 麦茶	木綿豆腐 味噌 焼き竹輪 ジョア 牛乳 クリーム	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 プリンの素 ウエハース	干しいたけ 人参 しめじ 昆布 ゆかり 白菜 ほうれん草 コーン	水 こいくちしょうゆ 麦茶
13 水	チーズ 麦茶	麦ご飯 すまし汁 あじの味噌焼き ポテトの和風バター和え バナナヨーグルト 麦茶	いちごジャムサンド 麦茶	高野豆腐 あじ 味噌 ヨーグルト スキムミルク チーズ	米 押し麦 砂糖 油 じゃがいも 無塩バター 食パン いちごジャム	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 人参 きゅうり パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
14 木	せんべい 麦茶	あんかけ焼きそば 中華スープ 海藻サラダ 梨 麦茶	青のりポテト 小魚 麦茶	豚肉 干しえび 煮干し	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも せんべい	もやし 人参 にんにく 玉ねぎ テンゲン菜 わかめ 白菜 ハブリカ 梨 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶 塩
15 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 ハンバーグハヤシソース しらす入りサラダ チーズ 麦茶	キャラットパンケーキ 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす チーズ スキムミルク	米 パン粉 油 砂糖 薄力粉 じゃがいも	干しいたけ 南瓜 白菜 えのき茸 昆布 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	水 塩 ハヤシルウ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
16 土	小魚 麦茶	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともやしの和え物 ヨーグルト 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	米 砂糖 油 ごま さつま芋 小切麩 ビスケット	しょうが ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり もやし 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
19 火	大根煮 麦茶	ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	ツナ スキムミルク チーズ	米 じゃがいも 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン グレープフルーツ 大根	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
20 水	チーズ 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃの和え物 バインヨーグルト 麦茶	麩のラスク 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 ヨーグルト スキムミルク チーズ	米 もちきび 黒米 片栗粉 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ 切干大根 なめこ 小松菜 昆布 白菜 しらす グリンピース 南瓜 きゅうり パイン缶	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
21 木	人参煮 麦茶	柔らか鶏の和風チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ ミルクゼリー 麦茶	ごまちゃんすこう 麦茶	鶏肉 テーズ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 ごま 油	しょうが にんにく ハブリカ 長ねぎ 玉ねぎ わかめ キャベツ 人参 テンゲン菜 アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 テンゲン菜 アガー ベーキングパウダー
22 金	クラッカー 麦茶	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し パナナ 麦茶	きな粉おはぎ 麦茶	油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉	米 里芋 小切麩 片栗粉 油 もち米 砂糖 クラッカー	まいたけ 人参 さやいんげん 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが ほうれん草 白菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
25 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き 納豆和え ブチケーキ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 鶏卵 スキムミルク クリーム 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 無塩バター 薄力粉 ウエハース	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 しょうが 大根 人参 ほうれん草 オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー 麦茶
26 火	ビスケット 麦茶	野菜パン きのこスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	わかめご飯 小魚 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 チーズ 煮干し	野菜パン パン粉 薄力粉 油 米 マンナビスケット	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ パセリ 白菜 もやし 小松菜 パナナ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
27 水	人参煮 麦茶	チャーハン 中華スープ ビーフと野菜の和え物 りんごジャムヨーグルト 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 麦茶	豚ひき肉 干しえび ヨーグルト スキムミルク	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま クラッカー マシュマロ	玉ねぎ コーン ビーマン 白菜 干しいたけ たら きゅうり 人参 りんごソース	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 万能つゆ 麦茶
28 木	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ひじきと厚揚げの煮物 オレンジ 麦茶	スイートパンプキン 麦茶	味噌 ぶり 厚揚げ スキムミルク	米 油 砂糖 無塩バター ボン菓子	干しいたけ キャベツ 大根 テンゲン菜 昆布 ひじき 人参 しらす 小松菜 オレンジ 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
29 金	せんべい 麦茶	五目うどん お羊のサラダ ヨーグルト 麦茶	フルーツパン 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん じゃがいも さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 フルーツパン せんべい	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
幼児 平均量	569	20.4	16.9	244	1.5
乳児 目標量	462	16.2	13.3	225	1.5
乳児 平均量	475	17.4	14.2	237	1.4