



献立表



日 曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
			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	
1 日						
2 月	※あずきごはん ぶどう さけのいそべやき (未→オレンジ) ほうれんそうのおかかあえ とうふとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ソーセージ マフィン	米、片栗粉、マヨ ネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(甘み そ)、卵、ウイン ナー、あずき(乾)、 かつお節	ぶどう、ほうれんそ う、かぼちゃ、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、 あおりの、オレンジ	
3 火	しらすごはん パナナ チキンカツ れんこんとひじきのにも たまごスープ	やさいジュース ※さいがいよう びちくパン	米、ロールパン、パ ン粉、小麦粉、砂 糖、片栗粉、油	鶏もも肉、卵、ペ ンコン、しらす干し	パナナ、れんこん、ト マト、にんじん、生わ かめ、ひじき	
4 水	マーボーどうふどん ズッキーニのツナサラダ きりぼしだいたいこんととうがのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう フライドポテト (のりしお)	米、フライドポテト、 マヨネーズ(スプレッ ド)、片栗粉、砂糖、 油、ごま油、ごま (乾)	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、米みそ(甘み そ)、ツナ油漬缶、米 みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、とうが ん、にんじん、ねぎ、ズッキー ニ、糸こんにゃく、切り干 しだいこん、しょうが、あ おりの	
5 木	ざつこくまいごはん さばのカレームニエル ヨーグルト キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう シナモン トースト (天然酵母パン)	米、食パン、じゃがい も、フレンチドレッシ ング(乳化型)、小麦粉、 グラニュー糖、油、強化 米、きび(精白粒)	牛乳、ヨーグルト (加糖)、さば、無塩 バター、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、 かぶ、かぶ・葉、にん じん、コーン缶、パセ リ	
6 金	かぼちゃのほうとうふううどん ブロッコリーのゴママヨあえ ミニフィッシュ なし	むぎちゃ きなこおはぎ	ゆでうどん、もち 米、マヨネーズ、三 温糖、油、すりごま (白)	米みそ(淡色辛み そ)、豚肉(ばら)、油 揚げ、ミニフィッシュ (味付け小魚)、ツナ 油漬缶、きな粉	なし、かぼちゃ、ブ ロッコリー、だいに ん、にんじん、ねぎ、 しめじ	
7 土	たにんどん はるさめサラダ じゃがいもとひじきのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、じゃが いも、はるさめ、砂 糖、ごま(乾)、ご ま油	牛乳、卵、豚肉(肩 ロース)、米みそ (甘みそ)、かにか まぼこ	パナナ、たまねぎ、み かん缶、きゅうり、に んじん、ひじき、刻み のり	
8 日						
9 月	ひじきだいずごはん ぶどう キスのわふうピカタ (未→オレンジ) おぐらのこんぶあえ さといもとうふのみそしる	ぎゅうにゅう おから ホットケーキ	米、さといも、砂 糖、小麦粉、メー ルシロップ、油、黒 ごま	牛乳、きす、木綿豆 腐、おから、米みそ (甘みそ)、卵、無 塩バター	ぶどう、オクラ、にんじ ん、ねぎ、切りにんじん、 ふじっこ昆布(塩昆布)、 こんぶ(だし用)、ひじ き、オレンジ	
10 火	なすのハヤシライス ポテトサラダ もずくとやさいのスープ なし	ぎゅうにゅう クリームパン	米、じゃがいも、マ ヨネーズ(スプレッ ド)、片栗粉、油、ご ま油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、ベーコン、 チーズ、鶏がらス ープ	なし、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、なす、チンゲンサ イ、ホールトマト缶詰、きゅ うり、エリンギ、しめじ、 おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)	
11 水	ごはん ゼリー ゆーりんちー さんしょくやさいのナムル とうがんとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう メープル クッキー	米、小麦粉、メー ルシロップ、片栗 粉、砂糖、油、ご ま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米 みそ(甘みそ)、無 塩バター、卵	ほうれんそう、とうが ん、かぼちゃ、もやし、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、糸こ んにゃく	
12 木	※くりごはん オレンジ ぶりのてりやき きりぼしだいたいこんとひじきのサラダ とうふとしいたけのすましじる	ジョア スパゲティ ナポリタン	米、スパゲッティ、 くりの甘露煮、マヨ ネーズ、砂糖、油	ぶり、木綿豆腐、 ベーコン、はんべ ん、ウインナー	オレンジ、コーン缶、にん じん、切り干しだいこん、 しいたけ、ピーマン、ひじ き、しょうが	
13 金	バターロール(天然酵母パン) トマトとツナのチーズオムレツ にんじんとごぼうのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎちゃ ※じゅうごや だんご (十五夜)	ロールパン、じゃが いも、マヨネーズ (スプレッド)、ご ま(乾)	ヨーグルト(加糖)、 卵、ピザ用ミックス チーズ、ツナ油漬缶、 牛乳、バター	たまねぎ、トマト、切 りにんじん、切りごぼ う、レタス、にんじ ん、きゅうり	
14 土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん かぼちゃのヨーグルトサラダ わかめスープ パナナ	ぎゅうにゅう くるゴマラスク	米、食パン、マヨ ネーズ、砂糖、黒ご ま、油、ごま油、ご ま	牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、ヨー グルト(無糖)	パナナ、かぼちゃ、キャベ ツ、チンゲンサイ、にんじ ん、きゅうり、いんげん、 生わかめ、しょうが	
15 日						
16 月	敬老の日					

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。



日 曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
			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	
17 火	しらすごはん パナナ チキンカツ れんこんとひじきのにも たまごスープ	やさいジュース いちご ロールパン	米、ロールパン、パ ン粉、小麦粉、砂 糖、片栗粉、油	鶏もも肉、卵、ペ ンコン、しらす干し	パナナ、れんこん、ト マト、にんじん、生わ かめ、ひじき	
18 水	マーボーどうふどん ズッキーニのツナサラダ きりぼしだいたいこんととうがのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう フライドポテト (のりしお)	米、フライドポテト、 マヨネーズ(スプレッ ド)、片栗粉、砂糖、 油、ごま油、ごま (乾)	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、米みそ(甘み そ)、ツナ油漬缶、米 みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、とうが ん、にんじん、ねぎ、ズッキー ニ、糸こんにゃく、切り干 しだいこん、しょうが、あ おりの	
19 木	ざつこくまいごはん さばのカレームニエル ヨーグルト キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう シナモン トースト (天然酵母パン)	米、食パン、じゃがい も、フレンチドレッシ ング(乳化型)、小麦粉、 グラニュー糖、油、強化 米、きび(精白粒)	牛乳、ヨーグルト (加糖)、さば、無塩 バター、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 コーン缶、パセリ	
20 金	かぼちゃのほうとうふううどん ブロッコリーのゴママヨあえ ミニフィッシュ なし	むぎちゃ ※きなこおはぎ (お彼岸)	ゆでうどん、もち 米、マヨネーズ、三 温糖、油、すりごま (白)	米みそ(淡色辛み そ)、豚肉(ばら)、油 揚げ、ミニフィッシュ (味付け小魚)、ツナ 油漬缶、きな粉	なし、かぼちゃ、ブ ロッコリー、だいに ん、にんじん、ねぎ、 しめじ	
21 土	たにんどん はるさめサラダ じゃがいもとひじきのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、じゃが いも、はるさめ、砂 糖、ごま(乾)、ご ま油	牛乳、卵、豚肉(肩 ロース)、米みそ (甘みそ)、かにか まぼこ	パナナ、たまねぎ、み かん缶、きゅうり、に んじん、ひじき、刻み のり	
22 日						
23 月	秋分の日					
24 火	なすのハヤシライス ポテトサラダ もずくとやさいのスープ なし	ぎゅうにゅう クリームパン	米、じゃがいも、マ ヨネーズ(スプレッ ド)、片栗粉、油、ご ま油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、ベーコン、 チーズ、鶏がらス ープ	なし、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、なす、チンゲンサ イ、ホールトマト缶詰、きゅ うり、エリンギ、しめじ、 おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)	
25 水	ごはん ゼリー ゆーりんちー さんしょくやさいのナムル とうがんとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう メープル クッキー	米、小麦粉、メー ルシロップ、片栗 粉、砂糖、油、ご ま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米 みそ(甘みそ)、無 塩バター、卵	ほうれんそう、とうが ん、かぼちゃ、もやし、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、糸こ んにゃく	
26 木	※くりごはん オレンジ ぶりのてりやき きりぼしだいたいこんとひじきのサラダ とうふとしいたけのすましじる	ジョア スパゲティ ナポリタン	米、スパゲッティ、 くりの甘露煮、マヨ ネーズ、砂糖、油	ぶり、木綿豆腐、 ベーコン、はんべ ん、ウインナー	オレンジ、コーン缶、にん じん、切り干しだいこん、 しいたけ、ピーマン、ひじ き、しょうが	
27 金	バターロール(天然酵母パン) トマトとツナのチーズオムレツ にんじんとごぼうのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎちゃ わかめおにぎり	ロールパン、じゃが いも、マヨネーズ (スプレッド)、ご ま(乾)	ヨーグルト(加糖)、 卵、ピザ用ミックス チーズ、ツナ油漬缶、 牛乳、バター	たまねぎ、トマト、切 りにんじん、切りごぼ う、レタス、にんじ ん、きゅうり	
28 土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん かぼちゃのヨーグルトサラダ わかめスープ パナナ	ぎゅうにゅう くるゴマラスク	米、食パン、マヨ ネーズ、砂糖、黒ご ま、油、ごま油、ご ま	牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、ヨー グルト(無糖)	パナナ、かぼちゃ、キャベ ツ、チンゲンサイ、にんじ ん、きゅうり、いんげん、 生わかめ、しょうが	
29 日						
30 月	なめし ぶどう さけのいそべやき (未→オレンジ) ほうれんそうのおかかあえ とうふとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ソーセージ マフィン	米、片栗粉、マヨ ネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(甘み そ)、卵、ウイン ナー、かつお節	ぶどう、ほうれんそ う、かぼちゃ、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、 あおりの、オレンジ	

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

9月1日は防災の日です。2日は引き渡し訓練を行います。翌日3日には、保育園で実際に保管している災害用備蓄パンをおやつ時に提供します。この機会に、ご家庭でも備蓄のことについて考えてみましょう。

