



2024年9月

# 献立表

ほかほか

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 (1)は未満	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
			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	調味料		
1日 15	御飯 クリームシチュー(米粉・鶏肉) ブロッコリーとツナのサラダ りんご	550.1(525.3) 20.4(19.2) 14.6(15.1) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、○食パン、マヨドレ、米粉、油、砂糖、◎ビスケット	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、○いちごジャム	酢、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 いちごジャムサンド
2月	御飯 凍り豆腐のから揚げ シルバーサラダ(ささみ) みそ汁(切干大根・わかめ) みかん缶	607.7(525.2) 22.0(19.7) 18.3(17.1) 1.6(1.4)	米、○米、油、片栗粉、はるさめ、マヨドレ、○ごま、砂糖◎せんべい	○牛乳、凍り豆腐(乾)、鶏ささ身、みそ、わかめ	みかん缶、コーン、にんじん、切り干しだいこん、にんにく	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、○食塩	お茶 せんべい	牛乳 ごま塩おにぎり
3火	御飯 鶏つくね しらすときゅうりの和え物 みそ汁(なす・玉ねぎ) オレンジ	520.2(456.9) 21.5(19.4) 14.6(14.1) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○黒砂糖、ごま、○油、砂糖◎ビスケット	○牛乳、鶏ひき肉、フチ豆腐(Ca鉄、食物繊維)、○豆乳、しらす干し、みそ、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、オレンジ、にんじん、きゅうり、なす	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 ビスケット	牛乳 黒糖蒸しパン
4水 18	御飯 鮭の磯辺焼き 小松菜のハリハリ納豆和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) バナナ	582.0(507.8) 22.7(19.9) 15.5(14.8) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、○コーンフレーク、油◎せんべい	○牛乳、さけ、納豆、みそ、かつお節、あおのり、◎牛乳	バナナ、ごまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、○干しぶどう、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	お茶 せんべい	牛乳 シリアルクッキー
5木 19	御飯 かれないの照り焼き ひじきの炒り煮(豚肉) みそ汁(じゃがいも・人参) オレンジ	514.3(450.4) 23.0(20.1) 17.5(16.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、○砂糖、○油、片栗粉、ごま油、ごま◎ビスケット	○牛乳、かれない、豚肉(肩)、○凍り豆腐(乾)、みそ、ひじき、◎牛乳	オレンジ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット	牛乳 ツイストラスク(高野豆腐)
6金	御飯 回鍋肉 ブロッコリーときのこのサラダ わかめスープ オレンジ	528.0(463.1) 20.3(18.4) 16.0(15.3) 1.6(1.4)	米、○クラッカー(ノンソルト)、ごま油、ごま、砂糖◎せんべい	○牛乳、豚肉(肩)、みそ、わかめ	キャベツ、ブロッコリー、オレンジ、にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、しめじ、えのきたけ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	お茶 せんべい	牛乳 クラッカーサンド(いちごジャム)
7土 21	ねぎ塩鶏丼 じゃがいものケチャップ炒め(ウイナー) すまし汁(チンゲン菜・人参) バナナ	551.2(485.6) 20.7(18.8) 13.7(13.4) 1.6(1.4)	米、○米、じゃがいも、油、ごま油、○ごま◎せんべい	○牛乳、鶏もも肉、フチ豆腐(Ca鉄、食物繊維)、ウイナー、○炊き込みわかめ、きざみおのり	バナナ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	お茶 せんべい	牛乳 わかめおにぎり
8日 22	ひじきチャーハン じゃが芋のツナ和え(青のり) スープ(鶏肉・小松菜・えのき) バナナ	579.5(539.3) 19.2(18.1) 14.5(15.0) 1.4(1.3)	米、○米、じゃがいも、砂糖、ごま油、○砂糖、○ごま、○ごま油、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、ツナ、○みそ、ひじき、あおのり、◎牛乳	バナナ、にんじん、ごまつな、コーン、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○みりん、みりん、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 おにぎり(ごまみそ焼き)
9月 23	チャーシューうどん かぼちゃサラダ すまし汁(豆腐・小松菜) オレンジ	523.6(459.6) 20.4(18.5) 16.3(15.5) 1.6(1.4)	ゆでうどん、○米、マヨドレ、片栗粉、すりごま、砂糖、○ごま油、油◎せんべい	○牛乳、鶏ひき肉、フチ豆腐(Ca鉄、食物繊維)、みそ、○あおのり	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ごまつな、コーン、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、みりん、食塩	お茶 せんべい	牛乳 焼きおにぎり
10火 24	チキンハヤシライス 豆腐とほうれん草のサラダ フルーツポンチ(みかん、パイナップル) バナナ	588.3(509.7) 23.3(20.8) 20.3(18.7) 1.3(1.1)	米、○じゃがいも、○きょうごの皮、油、砂糖、小麦粉、○油、すりごま、ごま油◎ビスケット	鶏もも肉、木綿豆腐、○豚ひき肉、○牛乳、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、バナナ、みかん缶、パイナップル、○たまねぎ、しめじ、エリンギ、トマトピューレ、○コーン、にんにく、しょうが、○パセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、食塩、○カレー粉	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きサモサ
11水 25	御飯 チキンソテーのトマトソースかけ マカロニサラダ ジュリエンスープ～豆乳仕立て～ バナナ	587.5(512.4) 23.9(20.9) 18.7(17.3) 1.5(1.2)	○じゃがいも、米、マカロニ、○油、片栗粉、油、○片栗粉、砂糖◎せんべい	豆乳、鶏もも肉、ツナ、ベーコン、みそ、○牛乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、トマト缶、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、○にんにく	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、酢、○みりん、食塩、酒	お茶 せんべい	牛乳 カリカリポテト
12木 26	御飯 豚肉と厚揚げの中華風旨煮 きゅうりの華風サラダ 春雨スープ 梨	545.5(478.2) 19.9(18.1) 17.1(16.1) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○砂糖、すりごま、ごま油、片栗粉、○油、砂糖◎ビスケット	○牛乳、豚肉(肩)、厚揚げ、○豆乳、わかめ、◎牛乳	梨、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、○にんじん、えのきたけ、○干しぶどう、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 キャロットケーキ
13金 27	御飯 鶏肉のマーメレード焼き オリヴィエサラダ コーンスープ バナナ	560.9(491.1) 21.6(19.1) 14.2(13.7) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○米、マヨドレ、○油、油◎せんべい	○牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、ハム、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○にんじん、○たまねぎ、コーン、クリームコーン、マーメレード、○ピーマン、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、○しょうゆ、食塩、○カレー粉	お茶 せんべい	牛乳 カレーチャーハン
14土 28	そぼろ丼 切干大根の磯和え みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) バナナ	555.6(489.1) 20.5(18.5) 15.5(14.9) 1.6(1.4)	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、○すりごま、油、砂糖◎せんべい	○牛乳、鶏ひき肉、○豆乳、しらす干し、みそ、あおのり	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	お茶 せんべい	牛乳 カップセサミケーキ
16月 29日	ビビンバ さつまいもの甘露煮 スープ(豆腐・わかめ) バナナ	552.2(521.4) 19.9(18.7) 15.4(15.7) 1.8(1.6)	米、さつまいも、○ソフトおせんべい、砂糖、ごま、油、ごま油、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、わかめ、◎牛乳	バナナ、○りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべいとりんご
17火	御飯 お月見鶏つくね しらすときゅうりの和え物 みそ汁(なす・玉ねぎ) オレンジ	574.5(500.4) 22.7(20.3) 15.3(14.7) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、片栗粉、ごま、○油、砂糖◎ビスケット	○牛乳、鶏ひき肉、フチ豆腐(Ca鉄、食物繊維)、○豆乳、○こしあん(生)、しらす干し、みそ、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、オレンジ、にんじん、きゅうり、なす	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、○ココア(ビュアココア)	牛乳 ビスケット	牛乳 うさぎまんじゅう
20金	御飯 回鍋肉 ブロッコリーときのこのサラダ わかめスープ オレンジ	562.3(490.5) 21.5(19.3) 15.0(14.4) 1.3(1.1)	米、○米、○砂糖、ごま油、砂糖、ごま◎せんべい	○牛乳、豚肉(肩)、○きな粉、みそ、わかめ	キャベツ、ブロッコリー、オレンジ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	お茶 せんべい	牛乳 きな粉おはき
30月	御飯 凍り豆腐の治部煮 小松菜のごま和え 豚汁 フルーツカクテル(みかん、パイナップル)	591.3(512.1) 24.2(21.5) 18.6(17.3) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油、片栗粉、○マヨドレ、すりごま、砂糖、○油、ごま油◎せんべい	鶏もも肉、○豆乳、豚肉(肩)、凍り豆腐(乾)、みそ、○かつお節、○あおのり、○牛乳	たまねぎ、ごまつな、みかん缶、パイナップル、にんじん、○キャベツ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○中濃ソース、みりん	お茶 せんべい	牛乳 お好み焼き風蒸しパン

都合により献立を変更することがあります。  
 献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。  
 毎食麦茶が付きまます。

