



# 平成29年9月度 ＜昼食＞

※都合により献立の一部変更する場合がありますのでご了承ください  
※記載してある栄養価は昼食とおやつを足したものです(3.4.5歳児のみ)  
※記載してある食材は昼食とおやつです  
※0.1.2歳児のみ午前おやつが付きま  
※誕生日会と遠足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

3・4・5歳児 1・2歳児

日にち	主食	おかず	3・4・5歳児				1・2歳児				体を作る 赤	力や熱になる 黄	体の調子を整える 緑	調味料	おやつ
			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)					
1 金	ごはん	さんまのごま焼き 小松菜の納豆和え 豆腐みそ汁 ぶどう	585	23	240	2.4	501	20	247	2	さんま、挽きわり納豆 豆腐、わかめ、みそ /牛乳、豚肉、わかめ	米、砂糖、ごま、油 /生中華麺、ごま油	こまつな、つるむらさき、えのきたけ 万能ねぎ、ぶどう/にんじん にら、もやし、ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、酒 しょうゆ、みりん/食塩 しょうゆ、中華だし、素	牛乳 もやし ラーメン
2 土	焼きうどん	鶏肉と里芋の煮込み みそ汁	589	24	218	2.1	505	21	229	1.9	豚肉、鶏肉、油揚げ あおのり、みそ/牛乳 しらす干し、のり	ゆでうどん 砂糖、里芋 油/米、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、だいこん、しょうが 切干大根、こまつな、かぼちゃ	食塩、ウスターソース、酒 中濃ソース、しょうゆ みりん、かつおだし汁	牛乳 じゃこ おにぎり
4 月	ごはん	ポークビーンズ ごぼうサラダ みそ汁	596	21	220	1.9	509	19	231	1.5	大豆、豚肉、ハム 油揚げ、みそ/牛乳 牛乳、卵、ひよこ豆	米、じゃが芋、砂糖 バター、マヨネーズ、油 /ホットケーキ粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、トマト缶、パセリ粉 ごぼう、きゅうり、なす、ねぎ	コンソメ、ウスターソース 食塩、ケチャップ、しょうゆ かつお・昆布だし汁	牛乳 マメ ホットケーキ
5 火	ごはん	麻婆茄子 中華サラダ 中華スープ なし	585	23	178	2.5	501	20	197	2.1	豚ひき肉、鶏ささみ肉 わかめ、みそ/牛乳 しらす干し、あおのり	米、じゃが芋、片栗粉 ごま油、砂糖/バター 食パン、マヨネーズ	なす、にんにく、しょうが、ピーマン ねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、 コーン缶、とうがん、万能ねぎ、なし	中華だし、素 みりん、食塩 しょうゆ、酢	牛乳 じゃこ トースト
6 水	ごはん	さんまのかば焼き つるなのおかか和え 根菜汁	612	20	253	1.6	523	18	258	1.3	さんま、高野豆腐 みそ、かつお節 油揚げ/牛乳	米、油、片栗粉 砂糖/さつま芋 油、砂糖、ごま	こまつな、つるむらさき えのきたけ、ねぎ かぼちゃ、にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん/しょうゆ	牛乳 大学芋
7 木	きのこ鶏肉の スパゲティ	さつま芋と豆のサラダ わかめスープ	596	21	186	2.3	511	18	203	1.9	鶏肉、いんげん豆 大豆、わかめ /牛乳、みそ	スパゲティ、バター、油 さつま芋、マヨネーズ 砂糖、ごま/米、砂糖	えのきたけ、エリンギ、たまねぎ、しめじ にんじん、ほうれん草、きゅうり/ぶどう	酒、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁 酢/みりん	牛乳 五平餅 ぶどう
8 金	カレー ピラフ	ささ身のチーズフライ じゃが芋フレンチサラダ 野菜スープ	596	24	208	1.8	510	21	222	1.5	鶏ささ身肉、卵 粉チーズ、ベーコン いんげん豆/牛乳	米、小麦粉、パン粉、油 じゃが芋、オリーブ油、砂糖 バター/小麦粉、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン、パセリ粉 きゅうり、コーン缶、かぼちゃ/干しぶどう	しょうゆ、コンソメ、酢 かつお・食塩/ココア ペーキングパウダー	牛乳 ココア むしぼん
9 土	中華 どんぶり	切干大根の中華サラダ みそ汁	591	20	253	1.6	506	17	257	1.3	豚焼き肉、ハム 油揚げ、豆腐 みそ/牛乳	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油、ごま /さつま芋、バター	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん たけのこ、干しいたけ、きゅうり ピーマン、切干大根、こまつな/バナナ	酒、しょうゆ、食塩 中華だし、素、酢 かつおだし汁	牛乳 バナナ 蒸かし芋バター
11 月	ごはん	豚肉と秋なす炒め ほうれん草の磯和え すまし汁	587	22	253	1.7	503	19	257	1.4	豚肉、みそ のり、豆腐 /牛乳、豆腐、きなこ	米、油、砂糖 /ホットケーキ粉 ごま、油、砂糖	なす、にんじん、キャベツ、ピーマン ほうれん草、しめじ、えのきたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 豆腐 ドーナツ
12 火	里芋 ごはん	鶏肉の竜田揚げ ひじきと小松菜の煮浸し なすのみそ汁 ぶどう	593	26	271	2.5	508	23	272	2	鶏肉、みそ、しらす干し 油揚げ、生揚げ、大豆 ひじき/牛乳、ツナ缶	米、里芋、片栗粉 油、砂糖/食パン マヨネーズ	しょうが、こまつな、にんじん なす、万能ねぎ、ぶどう/きゅうり	酒、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん/食塩	牛乳 ツナサンド
13 水	ごはん	さんまの塩焼き きゅうりのごま和え 庄内風芋煮汁	585	23	218	2.1	502	20	230	1.8	さんま、豚肉、生揚げ みそ/牛乳、豚肉	米、砂糖、ごま 里芋/ごま油 焼きそばめん	だいこん、いんげん、きゅうり ごぼう、しめじ、ねぎ、にんじん /キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、食塩、しょうゆ かつおだし汁 /ウスターソース	牛乳 焼きそば
14 木	きのこ入り 親子丼	小松菜と油揚げの和え物 あおさのみそ汁 りんご	605	24	256	2	518	21	260	1.6	鶏肉、豆腐、油揚げ、卵 かつお節、みそ、あおさ /牛乳、昆布、豚焼き肉	米、砂糖 /米、油	たまねぎ、しめじ、えのきたけ こまつな、もやし、にんじん、りんご 糸みつば/切干大根	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん /食塩、しょうゆ	牛乳 切干大根 ごはん
15 金	ごはん	鮭の照り焼き れんこんサラダ みそ汁 なし	603	24	283	2.4	516	21	282	2	鮭、ハム、生揚げ みそ/牛乳、干しえび	米、油、砂糖 マヨネーズ /米、ごま油、ごま	きゅうり、れんこん、いんげん、にんじん こまつな、だいこん、なし/ほうれん草	みりん、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁 酢/食塩、しょうゆ	牛乳 ごま チャーハン
16 土	ごはん	カレー肉じゃが きゅうりの酢の物 みそ汁	601	21	312	2	515	19	304	1.7	豚肉、わかめ、豆腐 みそ/牛乳、チーズ	米、じゃが芋 油、砂糖、ごま /ビスケット	にんじん、たまねぎ、いんげん、きゅうり コーン缶、キャベツ/バナナ	カレー粉、みりん しょうゆ、酢 かつおだし汁	牛乳 バナナ チーズ ビスケット
19 火	ごはん	麻婆茄子 中華サラダ 中華スープ なし	585	23	178	2.5	501	20	197	2.1	豚ひき肉、鶏ささみ肉 わかめ、みそ/牛乳 しらす干し、あおのり	米、じゃが芋、油 片栗粉、ごま油、砂糖 /バター、食パン、マヨネーズ	なす、にんにく、しょうが、ピーマン ねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、 コーン缶、とうがん、万能ねぎ、なし	中華だし、素 みりん、食塩 しょうゆ、酢	牛乳 じゃこ トースト
20 水	ごはん	さんまのかば焼き つるなのおかか和え 根菜汁	612	20	253	1.6	523	18	258	1.3	さんま、高野豆腐 みそ、かつお節 油揚げ/牛乳	米、油、片栗粉 砂糖/さつま芋 油、砂糖、ごま	こまつな、つるむらさき えのきたけ、ねぎ かぼちゃ、にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん/しょうゆ	牛乳 大学芋
21 木	きのこ鶏肉の スパゲティ	さつま芋と豆のサラダ わかめスープ	596	21	186	2.3	511	18	203	1.9	鶏肉、いんげん豆 大豆、わかめ /牛乳、みそ	スパゲティ、バター、油 さつま芋、マヨネーズ 砂糖、ごま/米、砂糖	えのきたけ、エリンギ、たまねぎ、しめじ にんじん、ほうれん草、きゅうり/ぶどう	酒、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁 酢/みりん	牛乳 五平餅 ぶどう
22 金	カレー ピラフ	ささ身のチーズフライ じゃが芋フレンチサラダ 野菜スープ	596	24	208	1.8	510	21	222	1.5	鶏ささ身肉、卵 粉チーズ、ベーコン いんげん豆/牛乳	米、小麦粉、パン粉、油 じゃが芋、オリーブ油、砂糖 バター/小麦粉、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン、パセリ粉 きゅうり、コーン缶、かぼちゃ/干しぶどう	しょうゆ、コンソメ、酢 カレー粉、食塩/ココア ペーキングパウダー	牛乳 ココア むしぼん
25 月	ごはん	豚肉と秋なす炒め ほうれん草の磯和え すまし汁	587	22	208	1.7	503	19	257	1.4	豚肉、みそ のり、豆腐 /牛乳、豆腐、きなこ	米、油、砂糖 /ホットケーキ粉 ごま、油、砂糖	なす、にんじん、キャベツ、ピーマン ほうれん草、しめじ、えのきたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 豆腐 ドーナツ
26 火	里芋 ごはん	鶏肉の竜田揚げ ひじきと小松菜の煮浸し なすのみそ汁 ぶどう	593	26	271	2.5	508	23	272	2	鶏肉、みそ、しらす干し 油揚げ、生揚げ、大豆 ひじき/牛乳、ツナ缶	米、里芋、片栗粉 油、砂糖/食パン マヨネーズ	しょうが、こまつな、にんじん なす、万能ねぎ、ぶどう/きゅうり	酒、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん/食塩	牛乳 ツナサンド
27 水	ごはん	さんまの塩焼き きゅうりのごま和え 庄内風芋煮汁	585	23	218	2.1	502	20	230	1.8	さんま、豚肉、生揚げ みそ/牛乳、豚肉	米、砂糖、ごま 里芋/ごま油 焼きそばめん	だいこん、いんげん、きゅうり ごぼう、しめじ、ねぎ、にんじん /キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、食塩、しょうゆ かつおだし汁 /ウスターソース	牛乳 焼きそば
28 木	きのこ入り 親子丼	小松菜と油揚げの和え物 あおさのみそ汁 りんご	605	24	256	2	518	21	260	1.6	鶏肉、豆腐、油揚げ、卵 かつお節、みそ、あおさ /牛乳、昆布、豚焼き肉	米、砂糖 /米、油	たまねぎ、しめじ、えのきたけ こまつな、もやし、にんじん、りんご 糸みつば/切干大根	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん /食塩、しょうゆ	牛乳 切干大根 ごはん
29 金	ごはん	鮭の照り焼き れんこんサラダ みそ汁 なし	603	24	283	2.4	516	21	282	2	鮭、ハム、生揚げ みそ/牛乳、干しえび	米、油、砂糖 マヨネーズ /米、ごま油、ごま	きゅうり、れんこん、いんげん、にんじん こまつな、だいこん、なし/ほうれん草	みりん、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁 酢/食塩、しょうゆ	牛乳 ごま チャーハン
30 土	ごはん	カレー肉じゃが きゅうりわかめの酢の物 みそ汁	601	21	312	2	515	19	304	1.7	豚肉、わかめ、豆腐 みそ/牛乳、チーズ	米、じゃが芋 油、砂糖、ごま /ビスケット	にんじん、たまねぎ、いんげん、きゅうり コーン缶、キャベツ/バナナ	カレー粉、みりん しょうゆ、酢 かつおだし汁	牛乳 バナナ チーズ ビスケット
遠足	おにぎり (じゃこ・梅) 鶏肉の照り焼き	さつま芋の煮揚げ スティックきゅうり なし	602	22	157	1	515	19	181	0.8	しらす干し、のり 鶏肉/牛乳 ウインナー	米、ごま、砂糖、油 さつま芋/オリーブ スパゲティ	梅干し、しょうが、きゅうり、なし /たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、みりん、酒 食塩/ケチャップ、食塩 ウスターソース、コンソメ	牛乳 ケチャップ スパゲティ
誕生会	パプリカピラフ 鮭のコンソメ クリームかけ	フライドポテト ほうれん草のソテー コンソメスープ	609	22	200	2	521	19	215	1.7	鮭、ベーコン 豆腐/牛乳、卵 おから、牛乳	米、バター、じゃが芋、油 片栗粉、オリーブ油/小麦粉 砂糖、油、ごま、バター、粉糖	赤ピーマン、たまねぎ、パセリ粉 クリームコーン缶、ほうれん草 しめじ、なす、にんじん	コンソメ、カレー粉 食塩、しょうゆ /ペーキングパウダー	牛乳 ぼんぼん ドーナツ