

献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食	
		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			
01 ～ 火 ～	ごはん みそ汁 松かさ鶏 マカロニニーチャップ炒め	青菜のツナレモン醤油和え 	米、小麦粉、三温糖、マカロニ、バター、油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、ツナ	ほうれん草、パイナップル、玉ねぎ、わかめ、レモン汁、青のり	パンケーキ 牛乳 パンケーキ 牛乳	ジャムサンド
02 ～ 水 ～	冷やし中華 たまごスープ 生揚げの含め煮 ブロッコリーのごまあえ		中華めん、米、三温糖、ごま油、ごま、ごま、片栗粉	牛乳、生揚げ、ハム、卵、じらす	レタス、巨峰、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、とうもろこし	じゃこおにぎり 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
03 ～ 木 ～	牛乳パン トマトスープ ハンバーグ 青菜サラダ	かぼちゃのグラッセ	牛乳パン、三温糖、パン粉、バター、油、ビスケット、ゼリー	豚肉、アイスクリーム、卵、ベーコン、牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、にんじん、トマト、キャベツ	ゼリー ピスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	炊き込みご飯
04 ～ 金 ～	雑穀ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き きんぴらごぼう	胡瓜と竹輪の甘酢和え	米、小麦粉、米、バター、三温糖、コーンフレーク、油、ごま	牛乳、さわら、みそ、卵、油揚げ、竹輪、さわら	きゅうり、キャベツ、ごぼう、巨峰、にんじん、干しうどう、わかめ	ロックビスケット 牛乳 果物 ロックビスケット 牛乳 果物	ジャムサンド
05 ～ 土 ～	ポークカレーライス 大根とコーンのスープ キャベツとツナの和え物		米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、三温糖、バター	牛乳、豚肉、ツナ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、大根、いちごジャム、とうもろこし	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
07 ～ 月 ～	キヤロブパン ワンタンスープ 魚のムニエル 人参とえのきの和え物	もやし炒め 	キヤロブパン、米、油、小麦粉、ワンタンの皮、ごま油、バター、三温糖、ごま	牛乳、鮭、豚肉、鮭	もやし、にんじん、えのき茸、ねぎ、チングン菜、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、椎茸	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	マーガリンサンド
08 ～ 火 ～	なす・トマトスパゲティー チングン菜スープ フレンチサラダ ボイルワインナー		スパゲティー、食パン、じゃがいも、油、バター、三温糖	牛乳、ワインナー、ベーコン、豚肉、チーズ	トマト、玉ねぎ、なす、チングン菜、レタス、キャベツ、みかん、きゅうり、とうもろこし、にんじん、大根	スラッピージョー 牛乳 スープ スラッピージョー 牛乳	炊き込みご飯
09 ～ 水 ～	ごはん みそ汁 菊花蒸し 春雨サラダ	ほうれん草のおかか和え	米、小麦粉、三温糖、春雨、片栗粉、バター、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれん草、とうもろこし、なす、巨峰、にんじん、ねぎ、もやし、玉ねぎ、きゅうり、オレンジジュース	にんじんケーキ 牛乳 果物 にんじんケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
10 ～ 木 ～	バターボール キャベツともやしのスープ 鶏肉のカレー焼き 胡瓜とひじきの中華サラダ	にんじんチーズ和え	バターボール、春巻の皮、春雨、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、グリーンアスパラ、とうもろこし、ひじき	ツナ揚げ 牛乳 スープ ツナ揚げ 牛乳	炊き込みご飯 
11 ～ 金 ～	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 三色ごまあえ かぼちゃのミルク煮		ロールケーキ、米、三温糖、バター、片栗粉、ごま油、ごま、油、小麦粉	豚肉、豆腐、牛乳、みそ、ホイップクリーム	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、しめじ、わかめ、りんご	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
12 ～ 土 ～	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー		牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、グリンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
14 ～ 月 ～	レーズンボール ズッキニースープ 鶏肉のパン粉焼き 和風サラダ	にんじんのグラッセ 	レーズンボール、パン粉、三温糖、バター、油	牛乳、鶏肉、ツナ、卵、生クリーム	かぼちゃ、ズッキニア、キャベツ、にんじん、巨峰、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり、わかめ	スイートパンプキン 牛乳 果物 スイートパンプキン 牛乳 果物	炊き込みご飯
15 ～ 火 ～	ちゃんぽん風うどん 切り干し大根のサラダ キャンディチーズ		うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、ハム、竹輪、みそ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、たけのこ、切干大根、椎茸	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳	ジャムサンド
16 ～ 水 ～	ごはん みそ汁 豆腐とツナのナゲット キャベツソテー	さつま芋の昆布煮	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、バター、片栗粉、油、ごま、マヨネーズ	牛乳、豆腐、卵、ツナ、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、バナナ、さやいんげん、わかめ、昆布	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	マーガリンサンド
17 ～ 木 ～	きなこサンド コンソメスープ チキンピカタ ミックススロー	プロッコリーのおかか和え	食パン、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、小町麩、食パン	牛乳、鶏肉、ソーセージ、卵、チーズ、きな粉、かつお節	梨、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、大根、かぶ 葉付き	フランクフルト 牛乳 果物 スープ フランクフルト 牛乳 果物	炊き込みご飯

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食
		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		
18 ～ 金 ～	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 人参のケチャップ炒め	かぼちゃの甘煮 	米、ピスケット、片栗粉、油、三温糖、油	いわし、カルピス、豚肉、みそ、はんぺん、卵	かぼちゃ、にんじん、大根、みかん、ごぼう、わかめ、万能ねぎ、寒天、のり、ひじき	カルピスみかん 麦茶 ビスケット カルピスみかん 麦茶 ビスケット
19 ～ 土 ～	ポークカレーライス 大根とコーンのスープ キャベツとツナの和え物		米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、三温糖、バター	牛乳、豚肉、ツナ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、大根、いちごジャム、どうもろこし	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳
23 ～ 水 ～	ごはん みそ汁 煮魚 さつま芋のレモン煮	キャベツのナムル	米、スパゲティー、さつまいも、三温糖、バター、ごま油、ごま、油	牛乳、かじき、ツナ、みそ、油揚げ、かじき	キャベツ、ズッキーニ、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、にんじん、レモン汁	きのこスパゲティー 牛乳 きのこスパゲティー 牛乳
24 ～ 木 ～	ごはん みそ汁 松風焼き 千草和え	かぼちゃのベーコン煮	米、ロールパン、三温糖、ごま、小町麩	牛乳、豆腐、鶏肉、チーズ、みそ、油揚げ、ベーコン、高野豆腐	梨、かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、青のり、ブロッコリー	チーズドック 牛乳 果物 スープ チーズドック 牛乳 果物
25 ～ 金 ～	味噌うどん がんものの煮付け プロッコリーのナムル風		うどん、米、三温糖、油、ごま油	牛乳、がんもどき、豚肉、みそ、チーズ、しらす	ブロッコリー、大根、にんじん、しい茸	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳
26 ～ 土 ～	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー		牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、グリンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳
28 ～ 月 ～	かきたまうどん ごぼうサラダ 塩もみキャベツ 山吹和え	切り昆布の煮付け	うどん、上新粉、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、卵、豚肉、鶏肉、ベーコン、おから	キャベツ、ごぼう、ねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん	肉まん  肉まん 牛乳
29 ～ 火 ～	ごはん みそ汁 豚肉のマヨネーズ焼き 山吹和え	切り昆布の煮付け	米、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、竹輪	ほうれん草、巨峰、万能ねぎ、みかん、にんじん、昆布	みかんケーキ 牛乳 果物 みかんケーキ 牛乳 果物
30 ～ 水 ～	ジャムサンド 豆腐のカレースープ ミートローフ さつま芋のオレンジ煮	コールスローサラダ	食パン、さつまいも、白玉粉、上新粉、マヨネーズ、バター、小麦粉、三温糖、パン粉、油、米、食パン	牛乳、豚肉、ゆであずき、豆腐、卵	玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、しめじ、オレンジジュース、とうもろこし、いちごジャム、きゅうり、かぼちゃ	わかめおにぎり 牛乳 お月見団子 牛乳

献立の平均栄養価
以上児 エネルギー559Kcal 蛋白質 21.0g 脂質 19.1g 鉄分 2mg
未満児 エネルギー493Kcal 蛋白質 19.3g 脂質 18.2g 鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆11日はお誕生日おやつです



9月9日は
重陽の節句

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。

間違いを探せ！

この絵には食器や料理の並べ方で間違っているところがあります。いくつ間違っているのか答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。