



2023年 9月 給食献立表 乳児(3歳未満児)

日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	金	ご飯 鶏のマーマレード焼き 小松菜とコーンの洋風炒め もやしの味噌汁 オレンジ	お麩ラスク 牛乳	鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳	米・油・バター 砂糖・麩	マーマレードジャム・小松菜 人参・コーン・にら・もやし にんにく・オレンジ
2 ・ 16	土	カラフルピラフ 切干大根のサラダ オニオンスープ	手作りふりかけおにぎり 牛乳	豚ひき肉・鶏ささ身 鶏もも肉・牛乳 かつお節	米・油・バター ごま油・砂糖・ごま	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン 切干大根・きゅうり・わかめ 青のり
4	月	麻婆なす丼 中華風キャベツサラダ 中華風豆腐スープ オレンジ	さつま芋のみつかけ 牛乳	豚ひき肉・みそ 木綿豆腐・鶏ささ身 牛乳	米・油・砂糖・ごま 片栗粉・ごま油 さつま芋	なす・人参・長ねぎ・にんにく 生姜・キャベツ・きゅうり・もやし 刻みのり・干しいたけ・小松菜 オレンジ
5	火	ホークカレーライス ツナサラダ チキンスープ 梨	オレンジパバロア 牛乳	豚もも肉・ツナ 鶏ひき肉・牛乳 ゼラチン・生クリーム	米・じゃが芋・油 小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・にんにく・生姜 ケチャップ・キャベツ・きゅうり 大根・ほうれん草・梨 オレンジジュース
6	水	食パン 鶏肉のアップルソース ビーンズサラダ レタスとトマトのスープ	ツナおにぎり 牛乳	鶏もも肉・大豆 牛乳・ツナ	食パン・油・バター 砂糖・ごま油・米	玉ねぎ・りんご・生姜・人参 きゅうり・コーン・レタス・トマト しめじ・パセリ
7 ・ 21	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃ煮 わかめとねぎのすまし汁 バナナ	海苔チーズサンド 牛乳	鮭・みそ・絹豆腐 牛乳・チーズ	米・砂糖・バター 食パン・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし かぼちゃ・わかめ・長ねぎ・バナナ 刻みのり
8 ・ 22	金	ご飯 鶏肉の甘辛煮 春雨ときゅうりの和え物 さつま汁	マーマレードケーキ 牛乳	鶏もも肉・みそ・牛乳	米・油・砂糖・ごま はるさめ・ごま油 さつま芋・しらたき 小麦粉・バター	生姜・人参・きゅうり・コーン 大根・長ねぎ・マーマレードジャム
9 ・ 30	土	ご飯 豚肉のごま味噌焼き 青菜とコーンのおひたし 豆腐のすまし汁	おかかチャーハン 牛乳	豚もも肉・みそ 木綿豆腐・牛乳 かつお節・豚ひき肉	米・砂糖・ごま・麩 油	玉ねぎ・生姜・チンゲン菜 人参・コーン・大根・しめじ 長ねぎ
11 ・ 25	月	ご飯 かれいの黄金焼き もやしの彩りしめじ 小松菜の味噌汁	お好み焼き 牛乳	かれい・卵・油揚げ みそ・豚ひき肉 かつお節・牛乳	米・マヨネーズ ごま油・油・砂糖 ごま・小麦粉	ケチャップ・もやし・人参・にら 小松菜・えのき・キャベツ・青のり
12	火	ご飯 豚肉とじゃが芋のカレー炒め ひじきの炒め煮 チンゲン菜の味噌汁 グレープフルーツ	きな粉クッキー 牛乳	豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳・きな粉	米・小麦粉・油 じゃが芋・バター 砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・ひじき グリーンピース・なす・チンゲン菜 しめじ・グレープフルーツ
13 ・ 27	水	ご飯 肉団子入り秋の野山煮 しらすときゅうりの酢の物 さつま芋の味噌汁 バナナ	トマトライスコロッケ風 牛乳	鶏ひき肉・みそ しらす干し・牛乳 鶏もも肉・チーズ	米・片栗粉・砂糖 さつま芋・油・パン粉	長ねぎ・大根・人参・玉ねぎ しめじ・ブロッコリー・きゅうり 生姜・パセリ・もやし・小松菜 バナナ・トマトジュース
14 ・ 28	木	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ 大根ときゅうりの中華和え 豚肉としめじの味噌汁 グレープフルーツ	味噌ポテト 牛乳	生揚げ・豚もも肉 みそ・牛乳・卵	米・砂糖・ごま油 片栗粉・じゃが芋 小麦粉・油	玉ねぎ・人参・えのき・小松菜 大根・きゅうり・わかめ・しめじ 長ねぎ・グレープフルーツ
15	金	ご飯 鶏の唐揚げ 五目納豆 キャベツの味噌汁	お麩ラスク 牛乳	鶏もも肉・納豆 しらす干し・みそ 牛乳	米・片栗粉・小麦粉 油・砂糖・麩	生姜・にんにく・青のり・小松菜 しいたけ・人参・キャベツ・玉ねぎ
19	火	ご飯 豚肉とじゃが芋のカレー炒め ひじきの炒め煮 チンゲン菜の味噌汁 グレープフルーツ	きな粉おはぎ 牛乳	豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳・きな粉	米・小麦粉・油 じゃが芋・バター 砂糖・もち米	玉ねぎ・人参・ピーマン・ひじき グリーンピース・なす・チンゲン菜 しめじ・グレープフルーツ
20	水	ラーメン 棒餃子 オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	豚ひき肉・豚もも肉 なると・牛乳・ツナ	小麦粉・ぎょうざの皮 油・中華めん・米 ごま油・砂糖	もやし・にら・生姜・キャベツ 長ねぎ・人参・コーン・オレンジ
26	火	ホークカレーライス ツナサラダ チキンスープ オレンジ	オレンジパバロア 牛乳	豚もも肉・ツナ 鶏ひき肉・牛乳 ゼラチン・生クリーム	米・じゃが芋・油 小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・にんにく・生姜 ケチャップ・キャベツ・きゅうり 大根・ほうれん草・オレンジ オレンジジュース
29	金	ご飯 鶏の唐揚げ 五目納豆 キャベツの味噌汁 お月見まんじゅう	ぶどうゼリー 牛乳	鶏もも肉・納豆 しらす干し・みそ 牛乳・こしあん	米・片栗粉・小麦粉 油・砂糖・麩 ねりごま	生姜・にんにく・青のり・小松菜 しいたけ・人参・キャベツ・玉ねぎ ぶどうジュース・アガー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
491Kcal	19.2g	18.0g	246mg	1.6mg	168μg	0.29mg	0.39mg	23mg	1.5g





2023年 9月 給食献立表 幼児(3歳以上児)

日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	金	ご飯 鶏のマーマレード焼き 小松菜とコーンの洋風炒め もやしの味噌汁 オレンジ	お麩ラスク 牛乳	鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳	米・油・バター 砂糖・麩	マーマレードジャム・小松菜 人参・コーン・にら・もやし にんにく・オレンジ
2 ・ 16	土	カラフルピラフ 切干大根のサラダ オニオンスープ	手作りふりかけおにぎり 牛乳	豚ひき肉・鶏ささ身 鶏もも肉・牛乳 かつお節	米・油・バター ごま油・砂糖・ごま	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン 切干大根・きゅうり・わかめ 青のり
4	月	麻婆なす丼 中華風キャベツサラダ 中華風豆腐スープ オレンジ	さつま芋のみつかけ 牛乳	豚ひき肉・みそ 木綿豆腐・鶏ささ身 牛乳	米・油・砂糖・ごま 片栗粉・ごま油 さつま芋	なす・人参・長ねぎ・にんにく 生姜・キャベツ・きゅうり・もやし 刻みのり・干しいたけ・小松菜 オレンジ
5	火	ホークカレーライス ツナサラダ チキンスープ 梨	オレンジパバロア 牛乳	豚もも肉・ツナ 鶏ひき肉・牛乳 ゼラチン・生クリーム	米・じゃが芋・油 小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・にんにく・生姜 ケチャップ・キャベツ・きゅうり 大根・ほうれん草・梨 オレンジジュース
6	水	食パン 鶏肉のアップルソース ビーンズサラダ レタスとトマトのスープ	ツナおにぎり 牛乳	鶏もも肉・大豆 牛乳・ツナ	食パン・油・バター 砂糖・ごま油・米	玉ねぎ・りんご・生姜・人参 きゅうり・コーン・レタス・トマト しめじ・パセリ
7 ・ 21	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃ煮 わかめとねぎのすまし汁 バナナ	海苔チーズサンド 牛乳	鮭・みそ・絹豆腐 牛乳・チーズ	米・砂糖・バター 食パン・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし かぼちゃ・わかめ・長ねぎ・バナナ 刻みのり
8 ・ 22	金	ご飯 鶏肉の甘辛煮 春雨ときゅうりの和え物 さつま汁	マーマレードケーキ 牛乳	鶏もも肉・みそ・牛乳	米・油・砂糖・ごま はるさめ・ごま油 さつま芋・しらたき 小麦粉・バター	生姜・人参・きゅうり・コーン 大根・長ねぎ・マーマレードジャム
9 ・ 30	土	ご飯 豚肉のごま味噌焼き 青菜とコーンのおひたし 豆腐のすまし汁	おかかチャーハン 牛乳	豚もも肉・みそ 木綿豆腐・牛乳 かつお節・豚ひき肉	米・砂糖・ごま・麩 油	玉ねぎ・生姜・チンゲン菜 人参・コーン・大根・しめじ 長ねぎ
11 ・ 25	月	ご飯 かれいの黄金焼き もやしの彩りしめじ 小松菜の味噌汁	お好み焼き 牛乳	かれい・卵・油揚げ みそ・豚ひき肉 かつお節・牛乳	米・マヨネーズ ごま油・油・砂糖 ごま・小麦粉	ケチャップ・もやし・人参・にら 小松菜・えのき・キャベツ・青のり
12	火	ご飯 豚肉とじゃが芋のカレー炒め ひじきの炒め煮 チンゲン菜の味噌汁 グレープフルーツ	きな粉クッキー 牛乳	豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳・きな粉	米・小麦粉・油 じゃが芋・バター 砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・ひじき グリーンピース・なす・チンゲン菜 しめじ・グレープフルーツ
13 ・ 27	水	ご飯 肉団子入り秋の野山煮 しらすときゅうりの酢の物 さつま芋の味噌汁 バナナ	トマトライスコロッケ風 牛乳	鶏ひき肉・みそ しらす干し・牛乳 鶏もも肉・チーズ	米・片栗粉・砂糖 さつま芋・油・パン粉	長ねぎ・大根・人参・玉ねぎ しめじ・ブロッコリー・きゅうり 生姜・パセリ・もやし・小松菜 バナナ・トマトジュース
14 ・ 28	木	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ 大根ときゅうりの中華和え 豚肉としめじの味噌汁 グレープフルーツ	味噌ポテト 牛乳	生揚げ・豚もも肉 みそ・牛乳・卵	米・砂糖・ごま油 片栗粉・じゃが芋 小麦粉・油	玉ねぎ・人参・えのき・小松菜 大根・きゅうり・わかめ・しめじ 長ねぎ・グレープフルーツ
15	金	ご飯 鶏の唐揚げ 五目納豆 キャベツの味噌汁	お麩ラスク 牛乳	鶏もも肉・納豆 しらす干し・みそ 牛乳	米・片栗粉・小麦粉 油・砂糖・麩	生姜・にんにく・青のり・小松菜 しいたけ・人参・キャベツ・玉ねぎ
19	火	ご飯 豚肉とじゃが芋のカレー炒め ひじきの炒め煮 チンゲン菜の味噌汁 グレープフルーツ	きな粉おはぎ 牛乳	豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳・きな粉	米・小麦粉・油 じゃが芋・バター 砂糖・もち米	玉ねぎ・人参・ピーマン・ひじき グリーンピース・なす・チンゲン菜 しめじ・グレープフルーツ
20	水	ラーメン 棒餃子 オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	豚ひき肉・豚もも肉 なると・牛乳・ツナ	小麦粉・ぎょうざの皮 油・中華めん・米 ごま油・砂糖	もやし・にら・生姜・キャベツ 長ねぎ・人参・コーン・オレンジ
26	火	ホークカレーライス ツナサラダ チキンスープ オレンジ	オレンジパバロア 牛乳	豚もも肉・ツナ 鶏ひき肉・牛乳 ゼラチン・生クリーム	米・じゃが芋・油 小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・にんにく・生姜 ケチャップ・キャベツ・きゅうり 大根・ほうれん草・オレンジ オレンジジュース
29	金	ご飯 鶏の唐揚げ 五目納豆 キャベツの味噌汁 お月見まんじゅう	ぶどうゼリー 牛乳	鶏もも肉・納豆 しらす干し・みそ 牛乳・こしあん	米・片栗粉・小麦粉 油・砂糖・麩 ねりごま	生姜・にんにく・青のり・小松菜 しいたけ・人参・キャベツ・玉ねぎ ぶどうジュース・アガー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
535Kcal	20.9g	19.0g	206mg	2.0mg	181μg	0.33mg	0.36mg	27mg	1.7g

