



9月献立予定表



日/曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	
1 / 月	豚肉と野菜の中華風うま煮 たまごワカメのスープ 果物(オレンジ)	ハードビスケット・ごま油・かたくり粉・ごま(いり)・プレミックス粉(※トケイ用)・大豆油・グラニュー糖	牛乳・豚モモ肉・たまご・カットわかめ・スキムミルク	しょうが・キャベツ・玉ねぎ・青ピーマン・にんじん・しいたけ・パレンシアオレンジ	牛乳菓子	牛乳 げんこつドーナツ	エネルギー - 400 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
2 / 月	魚の竜田揚げ ブロッコリーの香り和我え トマト 味噌汁(じゃがいも・人参) 果物(すいか)	かたくり粉・大豆油・ごま油・じゃがいも・原宿ドック(チーズ)	元気ヨーグルト・めかじき・かつお節・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・ブロッコリー・にんじん・トマト・玉ねぎ・すいか	ヨーグルト	牛乳 チーズドック	エネルギー - 416 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.4 g
3 / 火	★かみかみ献立 筑前煮(じゃがいも) トマトと卵のスープ 果物(梨)	カルシウムせんべい・じゃがいも・板こんにやく・大豆油・砂糖・かたくり粉・ごま(いり)	牛乳・鶏モモ肉・焼き竹輪・たまご・ベーコン・鮭フレーク	にんじん・ごぼう・さやえんどう・トマト・玉ねぎ・日本なし	牛乳菓子(せんべい)	牛乳 おにぎり(鮭)	エネルギー - 387 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.8 g
4 / 水	豆腐入りハンバーグきのこ ブロッコリー にんじんの甘煮 味噌汁(キャ・油揚げ)	油・パン粉・大豆油・ブロッコリー・コーンフレーク	元気ヨーグルト・木綿豆腐・鶏ひき肉・スキムミルク・たまご・油揚げ・みそ・牛乳	玉ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ・生しいたけ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ	ヨーグルト	コーンフレーク	エネルギー - 419 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g
5 / 木	ポテトコロッケ ブロッコリーの香り和我え 味噌汁(豆腐・わかめ)	ハードビスケット・じゃがいも・大豆油・薄力粉・パン粉・ごま油	牛乳・豚ひき肉・スキムミルク・たまご・かつお節・木綿豆腐・カットわかめ・みそ・元気ヨーグルト	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・パナナ	牛乳菓子	元気ヨーグルト バナナ	エネルギー - 373 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.4 g
8 / 日	マーボーなす 豆乳スープ 果物(オレンジ)	カルシウムせんべい・豆腐・砂糖・ごま油・かたくり粉・お米deスイートポテト	牛乳・豚ひき肉・みそ・ロースハム・豆腐・スキムミルク・みそ	なす・にんじん・しいたけ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・かぼちゃ・パレンシアオレンジ	牛乳菓子(せんべい)	牛乳 スイートポテト	エネルギー - 354 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 28.4 g 食塩相当量 2.1 g
9 / 火	魚のごま焼き ほうれん草のおかかあえ 味噌汁(豆腐・油揚げ) 果物(バナナ)	油・白ごま・さつまいも・砂糖・黒ごま	元気ヨーグルト・しろさけ・かつお節・木綿豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・バナナ	ヨーグルト	牛乳 大学いも	エネルギー - 356 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.3 g
10 / 水	インド煮 ツナサラダ 元気ヨーグルト	じゃがいも・油・板こんにやく・砂糖・マヨネーズ・ソフトビスケット	豚コマ肉・さつまいも・まぐろ缶詰・元気ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・キャベツ	フルーツゼリー	牛乳 クッキー	エネルギー - 482 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 26.3 g 食塩相当量 1.4 g
11 / 木	炒り豆腐 いんげんのごまあえ 果物(オレンジ)	ハードビスケット・大豆油・砂糖・すりごま・プレミックス粉(※トケイ用)・油	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・さつまいも・たまご	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・さやいんげん・パレンシアオレンジ・バナナ	牛乳菓子	牛乳 ホットケーキ(バナナ)	エネルギー - 418 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.4 g
12 / 金	ドライカレー 和風サラダ フルーツヨーグルト	カルシウムせんべい・大豆油・カレーウ・ごま油・砂糖・お米de国産豆乳プリンタルト	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・スキムミルク・カットわかめ・ヨーグルト	しょうが・玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・バナナ・パインアップル(缶詰)・もも(缶詰果物)	牛乳菓子(せんべい)	牛乳 タルト	エネルギー - 455 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.9 g
敬老の日							
16 / 火	豚肉の生姜炒め かぼちゃサラダ 卵スープ 元気ヨーグルト	ハードビスケット・大豆油・マヨネーズ・しいたけ・ごま(いり)・ロールパン・とうもろこし缶詰	牛乳・豚ロース・ロースハム・プロセスチーズ・たまご・絹ごし豆腐・元気ヨーグルト・まぐろ缶詰	しょうが・かぼちゃ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ	牛乳菓子(クッキー)	牛乳 ツナパン	エネルギー - 508 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 1.9 g
17 / 水	煮魚 けんちん汁 果物(梨)	砂糖・さといも・板こんにやく・大豆油・蒸しパン粉・さつまいも・黒ごま(いり)	元気ヨーグルト・めかじき・木綿豆腐・さつまいも・みそ・牛乳	しょうが・ほうれん草・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・日本なし	ヨーグルト	牛乳 さつまいの蒸しパン	エネルギー - 384 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g
18 / 木	★特産物献立(かんぴょう) 天ぷら(鶏天・羊・しいたけ) 華風サラダ かんぴょうの卵とじ汁	カルシウムせんべい・さつまいも・薄力粉・油・はるさめ・ごま油・コーンフレーク	牛乳・鶏ささ身・たまご・ロースハム・削り節	しょうが・にんにく・しいたけ・にんじん・きゅうり・もやし・かんぴょう・玉ねぎ	牛乳菓子(せんべい)	コーンフレーク	エネルギー - 413 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g
19 / 金	高野豆腐の卵とじ 味噌汁(キャ・油揚げ) ゼリー	大豆油・砂糖・ゼリー	元気ヨーグルト・凍り豆腐・鶏むね肉・たまご・油揚げ・カットわかめ・みそ・牛乳・わかめごはんの素	しいたけ・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ	ヨーグルト	牛乳 おにぎり(わかめ)	エネルギー - 423 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
22 / 日	青椒肉絲 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 元気ヨーグルト	ごま油・かたくり粉・じゃがいも・薄力粉・大豆油	豚モモ・カットわかめ・みそ・元気ヨーグルト・牛乳・スキムミルク・しらす干し・プロセスチーズ	しょうが・青ピーマン・黄ピーマン・にんじん・干し椎茸・たけのこ・玉ねぎ・葉ねぎ	フルーツゼリー	牛乳 ピザ風じゃこおやき	エネルギー - 406 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g
秋分の日							
24 / 水	コッパパン 鶏肉のコーンクリーム煮 コールスローサラダ 果物(オレンジ)	カルシウムせんべい・コッパパン・油・じゃがいも・とうもろこし・とうもろこし・マヨネーズ・砂糖・大豆油・白米	牛乳・鶏モモ肉・スキムミルク・まぐろ缶詰	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・きゅうり・パレンシアオレンジ	牛乳菓子(せんべい)	牛乳 おにぎり(ゆかり)	エネルギー - 489 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
25 / 木	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ 元気ヨーグルト	ハードビスケット・かたくり粉・油・砂糖・ごま油・ごま(いり)・じゃがいも・マヨネーズ・カステラ	牛乳・豚肝臓・たまご・まぐろ缶詰・元気ヨーグルト	青ピーマン・きゅうり・にんじん	牛乳菓子	牛乳 カステラ	エネルギー - 467 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.1 g
26 / 金	みぞれ煮 豆腐コンソープ 果物(オレンジ)	砂糖・かたくり粉・とうもろこし缶詰・大豆油・ロールパン	元気ヨーグルト・もろこし缶詰・木綿豆腐・鶏ひき肉・スキムミルク・豆乳・牛乳	しょうが・大根・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・パレンシアオレンジ・いちごジャム	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン	エネルギー - 393 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.0 g
29 / 日	鶏肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ 元気ヨーグルト	カルシウムせんべい・大豆油・砂糖・マカロニ・マヨネーズ・カスタードプリン	牛乳・鶏モモ肉・ロースハム・元気ヨーグルト	しょうが・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・にんじん・トマト缶詰・トマト・キャベツ・きゅうり	牛乳菓子(せんべい)	牛乳 プリン	エネルギー - 455 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 26.1 g 食塩相当量 1.2 g
30 / 火	豚井の具 味噌汁(豆腐・わかめ) ゼリー	ハードビスケット・しらたき・大豆油・砂糖・ゼリー・フライドポテト・油	牛乳・豚モモ・木綿豆腐・カットわかめ・みそ	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん	牛乳菓子(クッキー)	牛乳 フライドポテト	エネルギー - 433 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.8 g
行事食	ご飯 なすのポロネーゼ フレンチサラダ イタリアンスープ	白米・スバゲッティ・砂糖・大豆油・油・とうもろこし缶詰・パン粉・カスタードプリン・牛乳・ホイップクリーム(植物性脂肪)	元気ヨーグルト・牛ひき肉・豚ひき肉・バルメザンチーズ・ロースハム・ベーコン・たまご・スキムミルク・牛乳・ホイップクリーム(植物性脂肪)	なす・にんじん・玉ねぎ・トマト缶詰・きゅうり・キャベツ・ほうれん草・パセリ・バナナ・みかん缶詰(果物)	ヨーグルト	牛乳 プリンアラモード	エネルギー - 605 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 1.7 g
行事食	さつまいもごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリー トマト かみなり汁	さつまいも・ごま(いり)・かたくり粉・大豆油・マヨドレ・ごま油・じゃがいも・カスタードプリン・チョコスプレー	元気ヨーグルト・さば・木綿豆腐・牛乳・レップクリーム	しょうが・ブロッコリー・トマト・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・バナナ・みかん缶詰	ヨーグルト	牛乳 プリンアラモード	エネルギー - 470 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 29.5 g 食塩相当量 1.3 g