



# 令和5年度9月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	金	ご飯 カレーコロッケ☆ 小松菜と厚揚げの炒め物 大根のスープ	米 カレーコロッケ・油 豚ミンチ・小松菜・厚揚げ・玉ねぎ・人参・醤油・砂糖・だし・ごま油 大根・うまい菜・鶏ガラスープ	牛乳 ビザトースト <食パン・ビザソース・チーズ>
2	土	冷麺 おにぎり いちごムース	ラーメン・ささ身・人参・キャベツ・コーン・わかめ・つゆ・ごま油 米・ふりかけ ムースの素・牛乳	まがりせんべい (卵) ちょぼちょぼクッキー (卵)
4	月	ご飯 チンジャオロース コールスローサラダ わかめスープ	豚ミンチ・ピーマン・黄ピーマン・たけのこ・醤油・砂糖・片栗粉・油 コールスローサラダ (卵)・ブロッコリー わかめ・しめじ・コンソメスープ	牛乳 キャロットゼリー <人参・寒天・オレンジジュース・砂糖>
5	火	五目ごはん あじフライ☆ 高野豆腐の煮物	米・さざみ揚げ・椎茸・人参・いんげん・だし・醤油・油 あじフライ・油 高野豆腐・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・みりん	牛乳 丸ぼうろ (卵)
6	水	おじゃこご飯 ふくさ焼き チンゲン菜のボン酢和え にゅうめん	米・いりこ 卵・鶏ミンチ・玉ねぎ・椎茸・だし・醤油・みりん・塩・片栗粉 チンゲン菜・えのき・人参・ボン酢 そうめん・ねぎ・すまし汁	牛乳 きなこ揚げパン☆ <コッペパン (卵)・油・きな粉・砂糖・塩>
7	木	そばろピビンバ かに風味焼売 バナナ	米・合挽ミンチ・ほうれん草・人参・もやし・醤油・砂糖・生姜・ごま油 かに風味焼売 (卵) バナナ	牛乳 バウムクーヘン (卵)
8	金	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え マンゴー	米 牛肉・白菜・玉ねぎ・糸こんにゃく・だし・醤油・砂糖・みりん・油 さざみ揚げ・ほうれん草・人参・だし・醤油・砂糖・ごま マンゴー	牛乳 かぼちゃもち <かぼちゃ・米粉・豆乳・砂糖・きな粉・塩>
9	土	ミートスパゲティ コッペパン ゼリー	スパゲティ・合挽ミンチ・玉ねぎ・人参・パセリ・トマト缶・ケチャップ・塩・砂糖・油 コッペパン (卵) ゼリーの素	牛乳 アスパラガスビスケット
11	月	ご飯 さんまの塩焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁	米 さんま・大根おろし・ボン酢 鶏肉・里芋・ごぼう・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・みりん・油 小松菜・えのき・みそ汁	牛乳 バナナ
12	火	ご飯 豚肉も生姜焼き ひじきサラダ さつまいものスープ	米 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・黄ピーマン・醤油・砂糖・生姜・油 ひじき・人参・アスパラガス・ボン酢 さつまいも・うまい菜・鶏ガラスープ	牛乳 1～2歳マンナウエハース 3～5歳ウエハース (卵)
13	水	冷やしうどん コッペパン みかん缶	うどん・ささ身・人参・白菜・コーン・つゆ コッペパン (卵) みかん缶	お茶 おにぎり (のり) <米・塩・さざみのり>
14	木	ちらし寿司 ささ身の天ぷら☆ パイ	米・さけほぐし身・人参・椎茸・絹さや・さざみのり・醤油・砂糖・酢・塩 鶏ささ身・天ぷら粉・油 パイ	牛乳 マリービスケット
15	金	おじゃこご飯 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ マカロニスープ	米・いりこ 鶏肉・醤油・砂糖・みりん・油 キャベツ・ブロッコリー・パプリカ・コールスロードレッシング (卵) マカロニ・ミックスベジタブル・コンソメスープ	牛乳 マドレーヌ <小麦粉・ベーキングパウダー・卵・バター・牛乳・砂糖>

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

◆1歳児は☆マークのメニューが完了期の☆マークのメニューに変更となります。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

豆乳ウエハース・マンナビスケット・たべっこビスケット

アンパンマンせんべい・小魚せんべい

※おやつのお赤字は手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



# なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ	
16	土	ハヤシライス ツナサラダ プリン	米・牛肉・玉ねぎ・ハヤシルウ ツナ・チンゲン菜・人参・だし・醤油・砂糖・酢・油 プリン	クリームパン (卵)	
18	月	<b>敬老の日</b>			
19	火	おじゃこご飯 メンチカツ☆ じゃがいものきんぴら トマトスープ	米・いりこ メンチカツ (卵)・油 じゃがいも・人参・アスパラガス・だし・醤油・砂糖 大豆・カリフラワー・トマト缶・コンソメスープ	牛乳 ソフトクレープ (卵)	
20	水	オムライス 中華サラダ オレンジ	米・卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・油・ケチャップ・砂糖・パセリ 春雨・きゅうり・ひじき・黄ピーマン・醤油・砂糖・酢・ごま油 オレンジ	牛乳 フライドポテト <フライドポテト・油・塩>	
21	木	ポークカレー 小松菜とツナのサラダ ももヨーグルト	米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・カレールウ・油 ツナ・小松菜・れんこん・コーン・ごまドレッシング (卵) ヨーグルト・砂糖・黄桃缶	牛乳 モンブラン (卵) ☆	
22	金	ご飯 ぶりの竜田揚げ☆ 白菜の磯和え 豆腐とうまい菜のみそ汁	米 ぶり・醤油・みりん・生姜・片栗粉・油 白菜・人参・枝豆・だし・醤油・砂糖・さざみのり 豆腐・うまい菜・みそ汁	牛乳 お好み焼き <豚ミンチ・キャベツ・長芋・天かす・卵・小麦粉・ソース・青のり>	
23	土	<b>秋分の日</b> 			
25	月	おじゃこご飯 ミートボール キャベツのかにかま和え 厚揚げのスープ	米・いりこ ミートボール かにかま (卵)・キャベツ・チンゲン菜・人参・マヨネーズ (卵) 厚揚げ・しめじ・大根の葉・鶏ガラスープ	牛乳 ババロア <ババロアの素>	
26	火	菜めし 卵とウィンナーの炒め 揚げ餃子☆ ほうれん草のみそ汁	米・菜飯の素 卵・ウィンナー・もやし・スナップえんどう・人参・醤油・砂糖・油 餃子 (卵)・油 ほうれん草・えのき・みそ汁	牛乳 カルシウムせんべい	
27	水	ご飯 チキンボール れんこんサラダ オニオンスープ	米 チキンボール・ケチャップ・ソース れんこん・小松菜・人参・ごまドレッシング (卵) 玉ねぎ・わかめ・オニオンスープの素	牛乳 タマゴサンド <コッペパン (卵)・たまごサラダ (卵) >	
28	木	カツ丼☆ スパゲティサラダ マンゴー	米・ポークカツ・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん・油 スパゲティサラダ (卵)・ブロッコリー マンゴー	牛乳 1～2歳ブルーベリーゼリー 3～5歳ビタミンゼリー	
29	金	ツナトマトスパゲティ チキンピカタ ポタージュ	スパゲティ・塩・ツナ・人参・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・砂糖・油・ブロッコリー チキンピカタ (卵) じゃがいも・いんげん・ポタージュの素	お茶 お月見おはぎ (きな粉) <米・もち米・きな粉・砂糖・塩>	
30	土	醤油ラーメン コッペパン ゼリー	ラーメン・豚肉・チンゲン菜・もやし・二色かまぼこ (卵)・わかめ・醤油・鶏 ガラスープ コッペパン (卵) ゼリー	レモンケーキ (卵)	

※今月から献立表の表記が変わります。栄養成分表示から原材料表示になりました。

## 『朝ごはんをしっかりと食べよう!』

朝ご飯は脳を活発にして、身体を動かすエネルギーになります。

過ごしやすい季節になり、運動量が多くなるこの時期は、何も食べないで登園すると力が入らず思わぬケガに繋がることもあります。

しっかりと朝ごはんを食べて元気いっぱいになれるようにしておきましょう。

