

# 献立表



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は涼しさを感じられるようになりました。秋は「食欲の秋」とも言われるように、食べ物が美味しい季節です。旬の食材を美味しく味わい、子どもたちが給食の時間を楽しくくれたら嬉しく思います。



2021年9月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。

太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 水	御飯(雑穀入り) 鶏肉と厚揚げの煮物 青菜のゴマ味噌和え 清汁(えのき・ねぎ)、麦茶	574.2(469.0) 22.5(18.8) 20.2(16.9)	米、小麦粉、砂糖 ごま、油、乾パン	牛乳、生揚げ 鶏モモ肉、きな粉 米みそ、かつお節	小松菜、にんじん ねぎ、チンゲン菜 しらたき、えのきたけ こんぶ、だいこん	みりん、しょうゆ 食塩、和風だしの素	茹大根	乾パンクッキー 牛乳	防災の日
02 木	御飯 チンジャオロース こんにやくの甘辛炒め 中華コンソープ、麦茶	427.5(359.0) 16.6(13.7) 11.1(8.8)	米、干しとうめん 片栗粉、ごま油 砂糖、ごま、すりごま じゃがいも	豚肉、白みそ	もやし、ピーマン、コーン たけのこ、れんこん 人参、玉葱、こんにやく トマト、きゅうり あさつき、しそ	中華スープ、しょうゆ かつおだし汁、みりん 中華だしの素、食塩	蒸しじゃが芋	冷汁そうめん 麦茶	
03 金	ロールパン 照り焼きハンバーグ オニオンフライ 野菜スープ、麦茶	561.7(486.6) 21.1(19.4) 17.0(16.7)	ロールパン、米、パン粉 じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ、三温糖 油、ごま油	豚ひき肉 じゃこ 牛乳	たまねぎ、キャベツ こまつな、レタス	中濃ソース、みりん 食塩、めんつゆ しょうゆ、白こしょう 和風だしの素、味コンソメ	牛乳	青菜とじゃこの おにぎり 麦茶	
04 土	サラダうどん オレンジ 麦茶	246.6(202.3) 10.3(8.5) 5.0(4.0)	ゆでうどん マヨネーズ	ツナ水煮缶 かにかまぼこ	オレンジ、きゅうり レタス	めんつゆ			
06 月	御飯(雑穀入り) 鮭のオーロラソース まっくろくろすけサラダ コンソメスープ、麦茶	476.0(376.5) 17.6(14.1) 12.7(10.2)	米、マヨネーズ 三温糖、油、雑穀 蒸しパンミックス	べにさげ、牛乳	キャベツ、にんじん レタス、干しぶどう きゅうり、たまねぎ ひじき、こんぶ、パセリ	ケチャップ、しょうゆ 酢、食塩、チキンコンソメ	きゅうり漬け	レーズン入り 蒸しパン 麦茶	
07 火	冷やし中華 のり塩粉ふき芋 飲むヨーグルト、麦茶	563.7(477.9) 18.2(15.5) 6.0(4.8) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、油 中華麺	卵、ハム 飲むヨーグルト	きゅうり、パセリ、にんじん ワカメ	食塩、こしょう	茹人参	わかめおにぎり 麦茶	
08 水	御飯 焼きビーフン 揚げ出し豆腐風 味噌汁(玉葱・人参)、麦茶	701.5(583.1) 27.3(22.1) 39.2(30.3)	米、ビーフン、油 片栗粉、ごま油、三温糖	フランクフルト 豚肉、凍り豆腐、米みそ	人参、玉葱、葱、もやし キャベツ、だいこん しょうが、干しいたけ ブルーーン、あさつき	しょうゆ、ケチャップ めんつゆ、食塩 味コンソメ	ブルーーン	フランクフルト 麦茶	体操教室
09 木	御飯 鶏の葱塩焼き 切干サラダ 味噌汁(わかめ・ふ)、麦茶	432.9(381.9) 16.3(16.1) 11.1(10.5)	米、白玉粉、はるさめ 三温糖、ごま油、焼ふ	鶏もも肉、絹ごし豆腐 米みそ、ハム 鶏がらスープ、豆乳	ねぎ、きゅうり、パイン みかん、もも、あさつき 切り干し大根、レタス わかめ、レモン果汁	しょうゆ、酢	豆乳	フルーツ白玉 麦茶	
10 金	麦御飯 キーマカレー 洋風サラダ バナナ、麦茶	555.3(449.0) 19.1(15.3) 21.0(16.8)	米、じゃがいも マヨネーズ、押麦 油、餃子の皮	チーズ、豚ひき肉 ツナ、しらす干し かつお節	バナナ、たまねぎ にんじん、レタス あさつき、きゅうり にんにく、だいこん	カレーウ、酢 食塩、白こしょう	茹大根	カルシウム せんべい 麦茶	
11 土	焼きそば キウイフルーツ 麦茶	287.3(225.1) 10.3(8.1) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キウイフルーツ キャベツ、もやし あおりのり				
13 月	麦御飯 白身魚の南蛮揚げ キャベツのナムル風サラダ ニラ玉スープ、麦茶	375.5(303.9) 16.4(14.0) 9.8(8.2)	米、油、片栗粉 押麦、三温糖 ごま、ごま油	たら、ヨーグルト(無糖) かにかまぼこ(アラスカ) 卵	キャベツ、れんこん、にら 玉葱、みかん、赤ピーマン バナナ、パイン、なす わかめ、だいこん	酢、しょうゆ ぼん酢しょうゆ 食塩、白こしょう	茹大根	フルーツ ヨーグルト 麦茶	
14 火	御飯(雑穀入り) 肉豆腐 刻み昆布煮 味噌汁(南瓜・玉葱)、麦茶	718.4(612.8) 23.3(20.2) 29.3(24.3)	米、ホットケーキ粉 砂糖、三温糖、油 じゃがいも、雑穀	牛乳、木綿豆腐 さつま揚げ、卵 豚肉、バター 米みそ	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、ねぎ、しめじ 刻みこんぶ、しょうが にんにく、こんぶ	しょうゆ、みりん 酢、食塩、白こしょう	蒸しじゃが芋	マドレーヌ 牛乳	
15 水	食パン 鶏のカレーマヨ焼き かみかみ和え 野菜スープ、麦茶	614.8(488.9) 25.1(19.6) 22.3(17.6)	食パン、米、じゃがいも マヨネーズ、油、砂糖 スパゲッティ	鶏もも肉、豚ひき肉 いか、粉チーズ	レタス、きゅうり にんじん、たまねぎ ねぎ、ブルーーン コーン	しょうゆ、和風だしの素 みりん、カレー粉 食塩、白こしょう ケチャップ	ブルーーン	そぼろおにぎり 麦茶	音楽指導
16 木	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(わかめ・じゃが芋)、麦茶	475.7(445.8) 24.7(24.6) 10.9(14.0)	米、スパゲッティ じゃがいも、三温糖 油	鶏もも肉、納豆 豚肉、しらす干し 米みそ、かつお節 チーズ	人参、たけのこ、ピーマン キャベツ、こんにやく ごぼう、しいたけ、胡瓜 小松菜、わかめ、コーン	中濃ソース、しょうゆ めんつゆ、みりん コンソメ	ベビーチーズ	焼きスパゲッティ 麦茶	避難訓練
17 金	ソースカツ丼 きゅうりとふの酢の物 味噌汁(えのき・玉葱)、麦茶	587.7(495.4) 25.9(23.0) 11.6(10.8)	米、ホットケーキ粉 白玉粉、パン粉 油、三温糖、小麦粉 焼ふ、ごま	豚肉、牛乳、米みそ かつお節、豆乳 粉チーズ	きゅうり、キャベツ たまねぎ、えのき わかめ	ウスターソース、酢 中濃ソース、しょうゆ ケチャップ、食塩	豆乳	もちもちチーズパン 麦茶	
18 土	スパゲッティ・ミートソース 巨峰 麦茶	318.3(244.2) 13.4(10.5) 10.0(7.7)	スパゲッティ	豚ひき肉、粉チーズ バター	ぶどう、たまねぎ にんじん、パセリ	ケチャップ、塩 こしょう、味コンソメ			
21 火	御飯(雑穀入り) さんまの蒲焼 小松菜ともやしの和え物 けんちん汁、麦茶	610.0(537.0) 19.8(18.9) 22.2(20.7)	米、上新粉、さといも 片栗粉、油、三温糖 砂糖、雑穀	牛乳、さんま 木綿豆腐、米みそ かつお節	こまつな、もやし、コーン こんにやく、にんじん だいこん、ごぼう 葱、生姜、こんぶ	しょうゆ、みりん	牛乳	お月見団子 麦茶	十五夜
22 水	麦御飯 豚肉のみねじ焼き ごぼうときゅうりのサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ)、麦茶	583.8(478.7) 23.0(18.6) 27.6(23.8)	米、砂糖、マヨネーズ 押麦、ごま	豚肉、ヨーグルト(無糖) 生クリーム、牛乳 ツナ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ ごぼう、しめじ、きゅうり ブルーベリージャム、わかめ レモン果汁、だいこん	ケチャップ、みりん しょうゆ	茹大根	ヨーグルトムース 麦茶	
24 金	たぬきうどん ジャーマンポテト オレンジ、麦茶	523.1(458.2) 16.4(16.2) 5.6(6.1)	ゆでうどん、じゃがいも 三温糖、オリブ油 もち米、米	あずき、ベーコン なると、かつお節 バター、豆乳 揚げボール、きな粉	オレンジ、たまねぎ こまつな、パセリ	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩 こしょう、味コンソメ	豆乳	おはぎ 麦茶	
25 土	味噌ラーメン バナナ 麦茶	280.1(272.9) 9.9(9.3) 6.2(5.7)	生中華めん 油、ごま油	豚ひき肉	バナナ、もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、にら	しょうゆ、食塩、白こしょう			
27 月	御飯 鮭のゆうあん焼 ひじき煮 味噌汁(青さのり・なめこ)、麦茶	434.5(351.1) 22.7(18.5) 9.3(7.5) 1.9(1.6)	米、小麦粉、三温糖 油、ごま油	べにさげ、豚ひき肉 米みそ、油揚げ 卵、かつお節	にら、レタス、ねぎ なめこ、こんにやく 人参、しいたけ、ひじき 生姜、あおさ にんにく、だいこん	しょうゆ、みりん	茹大根	チヂミ風 麦茶	
28 火	コッペパン ミートグラタン フレンチサラダ かぶのスープ、麦茶	480.3(425.0) 13.3(11.3) 10.5(8.5)	コッペパン、米 マカロニ、じゃがいも 小麦粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉 バター、チーズ	レタス、かぶ、胡瓜 玉葱、かぶ・葉、人参 マッシュルーム、舞茸 塩こんぶ、焼きのり ブルーーン、コーン	ケチャップ、食塩 しょうゆ、味コンソメ	ブルーーン	舞茸昆布 おにぎり 麦茶	
29 水	麦御飯 肉の味噌焼 ちくわといんげんのカレーマヨ和え 清汁(豆腐・ねぎ)、麦茶	489.5(414.2) 18.5(15.5) 21.7(18.7)	米、じゃがいも マヨネーズ、押麦 油、ごま、米はぜ	豚肉、ちくわ 木綿豆腐、米みそ バター、かつお節 マシュマロ	いんげん、キャベツ 生姜、葱、こんぶ あおりのり、にんじん	みりん、しょうゆ 食塩、カレー粉	茹人参	手作りおこし 麦茶	
30 木	御飯(雑穀入り) 花しゅうまい 中華スパゲッティサラダ わかめスープ、梨、麦茶	548.9(490.9) 18.2(18.9) 13.6(13.7)	米、ホットケーキ粉 しゅうまいの皮、雑穀 スパゲッティ、三温糖 片栗粉、ごま油	豚ひき肉、牛乳、卵 ハム、豆乳、スキムミルク バター、チョコチップ	梨、バナナ、たまねぎ ねぎ、きゅうり、人参 しょうが、わかめ こんぶ	しょうゆ、酢、食塩	豆乳	チョコバナナ ケーキ 麦茶	誕生会

※献立は都合により変更することがあります。