



令和4年

9月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	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	木	鮭のレモン焼き 厚揚げのトマト煮 小松菜とえのきのかきたま汁 ごはん すいか	ミレービスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・さけ・厚揚げ・豚ひき肉 鶏卵・かつお節・プロセスチーズ	ミレービスケット・三温糖・片栗粉・米	レモン・にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ スイートコーン缶詰・青ピーマン・トマト缶詰 こまつなりよくとうもろやし・えのきたけ カットわかめ・すいか
2	金	豚肉のしょうがやき 小松菜のごま和え 大根としめじの味噌汁 ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・豚ロース・米みそ ヨーグルト	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 はるさめ・ごま・米	たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな はくさい・大根・ぶなしめじ・すいか
3	土	焼きうどん さつまいもの甘露煮 揚げとわかめの味噌汁 オレンジ	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・かつお削り節 油揚げ	ミニ野菜ステック・うどん・さつまいも 三温糖・クッキー・鉄カルウエハース	キャベツ・にんじん・こねぎ・青のり粉 ぶなしめじ・カットわかめ・オレンジ
5	月	さわらの照り焼き 切干大根の炒め煮 豆腐とワカメの味噌汁 ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・豚・豚ひき肉・油揚げ 絹ごし豆腐・米みそ・鶏卵	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 ごま・米・食パン・上白糖	さやいんげん・切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・大根・こまつな・カットわかめ すいか
6	火	ポパイオムレツ ペンネソテー レタスと人参のスープ ごはん すいか	ミレービスケット 牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉 プロセスチーズ・ツナ缶	ミレービスケット・じゃがいも・パンネ オリブ油・米	たまねぎ・ほうれんそう・ぶなしめじ 青ピーマン・レタス・りよくとうもろやし にんじん・すいか
7	水	豆腐のつくね焼き ブロッコリーのおひたし さつまいもとまいたけの味噌汁 ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 おからカステラ 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 米みそ・おから・鶏卵	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉 さつまいも・米・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・まいたけ・すいか
8	木	さばのチリソース 高野豆腐の卵とじ かぼちゃとよやしの味噌汁 ごはん すいか	ミレービスケット 牛乳 うさぎ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・まさば・鶏卵・高野豆腐 米みそ	ミレービスケット・片栗粉・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖・食紅	長ねぎ・たまねぎ・こまつな・にんじん 乾しいたけ・西洋かぼちゃ・りよくとうもろやし ぶなしめじ・すいか
9	金	肉じゃが 小松菜のじゃこ和え かきたま汁 ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・牛もも・しらす・鶏卵 絹ごし豆腐・ヨーグルト	たべっこどうぶつ・じゃがいも・三温糖 調合油・片栗粉・米	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな パプリカ・きゅうり・ぶなしめじ・カットわかめ すいか
10	土	カレーライス さっぱりサラスパ オレンジ	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ミニ野菜ステック・じゃがいも・米 マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん カットわかめ・オレンジ
12	月	豚肉のみそいため スパサラダ 白菜となすのすまし汁 ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 ミルクパン 牛乳	普通牛乳・豚もも・米みそ・ツナ缶 木綿豆腐	たべっこどうぶつ・三温糖 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・米 ミルクパンミニ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・生しいたけ 長ねぎ・しょうが・スイートコーン缶詰・きゅうり はくさい・なす・カットわかめ・すいか
13	火	さばのごまみそ焼き 厚揚げの和風麻婆 きのこのかきたま汁 ごはん すいか	ミレービスケット 牛乳 カルピス寒天 牛乳	普通牛乳・まさば・米みそ・厚揚げ 豚ひき肉・鶏卵・カルピス	ミレービスケット・三温糖・ごま・片栗粉 米・上白糖	にんじん・長ねぎ・しょうが・たまねぎ カットわかめ・ぶなしめじ・すいか・粉寒天 みかん缶詰
14	水	トマトソースハンバーグ 三色ナムル コンソメスープ ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 ちんすこう 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 パルメザンチーズ	たべっこどうぶつ・パン粉・三温糖 ごま油・ごま・薄力粉・上白糖 調合油	たまねぎ・トマト缶詰・ほうれんそう りよくとうもろやし・にんじん・西洋かぼちゃ キャベツ・すいか
15	木	鮭の塩焼き ブロッコリーのごま和え ひじきごはん さつまいもと白菜の味噌汁 すいか	ミレービスケット 牛乳 じゃが芋のボンデケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・油揚げ・鶏ひき肉 米みそ・パルメザンチーズ	ミレービスケット・三温糖・ごま・ごま油 調合油・米・さつまいも・じゃがいも 薄力粉・片栗粉	ブロッコリー・にんじん・ほしひじき・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・カットわかめ・すいか
16	金	焼きとり丼 かぼちゃサラダ ワカメスープ すいか	どうぶつビスケット 牛乳 ホットドッグ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ツナ缶・ウインナー	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉・米 マヨネーズ・ロールパン	長ねぎ・刻みのり・西洋かぼちゃ・にんじん カットわかめ・りよくとうもろやし・えのきたけ たまねぎ・すいか・にんじん・キャベツ
17	土	トマトチキンライス ゆかりパスタ キャベツとしめじのスープ オレンジ	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉	ミニ野菜ステック・米・マカロニ・スパゲッティ オリブ油・鉄カルウエハース クッキー	たまねぎ・スイートコーン缶詰・トマト缶詰 にんじん・ぶなしめじ・キャベツ・オレンジ
20	火	親子丼 ほうれん草のごま和え かぼちゃとなすの味噌汁 すいか	ミレービスケット 牛乳 ナポリタン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・油揚げ 米みそ・ウインナー	ミレービスケット・三温糖・米・ごま スパゲッティ	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・刻みのり ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ・なす ぶなしめじ・カットわかめ・すいか 青ピーマン
21	水	チキンカレーライス マカロニサラダ すいか	どうぶつビスケット 牛乳 バウムクーヘン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・だいず	たべっこどうぶつ・じゃがいも・米 マカロニ・マヨネーズ 厚切りしっとりバウムクーヘン	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 にんじん・すいか
22	木	あじの塩焼き 五目大豆 小松菜と玉ねぎの味噌汁 ごはん 梨	ミレービスケット 牛乳 カルピスシャーベット 牛乳	普通牛乳・まあじ・大豆ドライパック缶 木綿豆腐・米みそ・ヨーグルト カルピス	ミレービスケット・三温糖・米	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・こまつな たまねぎ・えのきたけ・日本なし みかん缶詰
24	土	きのこバターピラフ かぼちゃの煮物 あげとわかめのすまし汁 オレンジ	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・高野豆腐 油揚げ	ミニ野菜ステック・有塩バター・米 三温糖・鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・エリンギ・西洋かぼちゃ カットわかめ・オレンジ
26	月	マーボー丼 ほうれん草とツナの和え物 キャベツと揚げのすまし汁 すいか	どうぶつビスケット 牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ・ツナ缶・油揚げ・鶏卵 ウインナー・エメンタールチーズ	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉・米 お好み焼粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・にんじん・キャベツ りよくとうもろやし・カットわかめ・すいか・こねぎ 青のり粉
27	火	さわらの味噌だれ 春雨サラダ 小松菜と大根のかきたま汁 ごはん すいか	ミレービスケット 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	普通牛乳・糖・米みそ・鶏卵	ミレービスケット・片栗粉・三温糖 ごま油・はるさめ・ごま・米	しょうが・さやいんげん・ほうれんそう にんじん・きゅうり・こまつな・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・すいか
28	水	お月見ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおひたし さつまいもマッシュ 豆腐のすまし汁 メロン	どうぶつビスケット 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・油揚げ・鶏もも 絹ごし豆腐	たべっこどうぶつ・三温糖・米・片栗粉 マーマレード・さつまいも・有塩バター ロールケーキ	にんじん・ぶなしめじ・焼きのり・ブロッコリー スイートコーン缶詰・えのきたけ・根みつば メロン
29	木	ヘルシーコロッケ 小松菜としらすのサラダ 白菜とわかめのかきたま汁 ごはん 梨	ミレービスケット 牛乳 スコーン 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・しらす・鶏卵	ミレービスケット・じゃがいも・パン粉 三温糖・調合油・片栗粉・米 無塩バター・薄力粉・グラニュー糖 いちごジャム	たまねぎ・スイートコーン缶詰・こまつな にんじん・はくさい・りよくとうもろやし・にんじん カットわかめ・日本なし
30	金	あじのチーズパン粉焼き きんぴらごぼう かぼちゃと大根の味噌汁 ごはん 梨	どうぶつビスケット 牛乳 おからマフィン 牛乳	普通牛乳・まあじ・パルメザンチーズ 米みそ・おから・鶏卵	たべっこどうぶつ・パン粉・オリブ油 三温糖・ごま油・米・マーガリン 上白糖・薄力粉	レモン・ごぼう・にんじん・青ピーマン 西洋かぼちゃ・大根・えのきたけ カットわかめ・日本なし

☆ 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
395 kcal	15.0 g	13.2 g	253 mg	2.1 mg	163 μg	0.20 mg	0.31 mg	19 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

※こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくることがあります。
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、
様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。





9月 給食献立表

令和4年

3歳以上児

日 曜	食 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 木	鮭のレモン焼き 厚揚げのトマト煮 小松菜とえのきのかきたま汁 ごはん すいか	チーズおにぎり 牛乳	さけ・厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵 かつお節・プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米	レモン・にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ スイートコーン缶詰・青ピーマン・トマト缶詰 こまつな・りよくとうもろやし・えのきたけ カットわかめ・すいか
2 金	豚肉のしょうがやき 小松菜のごま和え 大根としめじの味噌汁 ごはん すいか	チューベツ 牛乳	豚ロース・米みそ・普通牛乳	片栗粉・三温糖・はるさめ・ごま・米 上白糖	たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな はくさい・大根・ぶなしめじ・すいか みかん飲料
3 土	焼きうどん さつまいもの甘露煮 揚げとわかめの味噌汁 オレンジ	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・かつお削り節・油揚げ 普通牛乳	うどん・さつまいも・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	キャベツ・にんじん・こねぎ・青のり粉 ぶなしめじ・カットわかめ・オレンジ
5 月	さわらの照り焼き 切干大根の炒め煮 豆腐とワカメの味噌汁 ごはん すいか	フレンチトースト 牛乳	鱈・豚ひき肉・油揚げ・絹ごし豆腐 米みそ・鶏卵・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま・米・食パン 上白糖	さやいんげん・切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・大根・こまつな・カットわかめ すいか
6 火	ポパイオムレツ ペンネソテー レタスと人参のスープ ごはん すいか	ゆかりおにぎり 牛乳	鶏卵・豚ひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・ツナ缶	じゃがいも・ペンネ・オリーブ油・米	たまねぎ・ほうれんそう・ぶなしめじ 青ピーマン・レタス・りよくとうもろやし にんじん・すいか
7 水	豆腐のつくね焼き ブロッコリーのおひたし さつまいもとまいたけの味噌汁 ごはん すいか	おからカステラ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・米みそ・おから 鶏卵・普通牛乳	三温糖・片栗粉・さつまいも・米 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・まいたけ・すいか
8 木	さばのチリソース 高野豆腐の卵とじ かぼちゃともやしの味噌汁 ごはん すいか	うさぎ蒸しパン 牛乳	まさば・鶏卵・高野豆腐・米みそ 普通牛乳	片栗粉・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖・食紅	長ねぎ・たまねぎ・こまつな・にんじん 乾しいたけ・西洋かぼちゃ・りよくとうもろやし ぶなしめじ・すいか
9 金	肉じゃが 小松菜のじゃこ和え かきたま汁 ごはん すいか	カップヨーグルト 牛乳	牛もも・しらす・鶏卵・絹ごし豆腐 ヨーグルト・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・調合油・片栗粉 米	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな パプリカ・きゅうり・ぶなしめじ・カットわかめ すいか
10 土	カレーライス さっぱりサラスパ オレンジ	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	じゃがいも・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん カットわかめ・オレンジ
12 月	豚肉のみそいため スパサラダ 白菜となすのすまし汁 ごはん すいか	ミルクパン 牛乳	豚もも・米みそ・ツナ缶・木綿豆腐 普通牛乳	三温糖・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 米・ミルクパンミニ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・生しいたけ 長ねぎ・しょうが・スイートコーン缶詰・きゅうり はくさい・なす・カットわかめ・すいか
13 火	さばのごまみそ焼き 厚揚げの和風麻婆 きのこのかきたま汁 ごはん すいか	カルピス寒天 牛乳	まさば・米みそ・厚揚げ・豚ひき肉 鶏卵・カルピス・普通牛乳	三温糖・ごま・片栗粉・米・上白糖	にんじん・長ねぎ・しょうが・たまねぎ カットわかめ・ぶなしめじ・すいか・粉寒天 みかん缶詰
14 水	トマトソースハンバーグ 三色ナムル コンソメスープ ごはん すいか	ちんすこう 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 パルメザンチーズ	パン粉・三温糖・ごま油・ごま・米 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・トマト缶詰・ほうれんそう りよくとうもろやし・にんじん・西洋かぼちゃ キャベツ・すいか
15 木	鮭の塩焼き ブロッコリーのごま和え ひじきごはん さつまいもと白菜の味噌汁 すいか	じゃが芋のボンデケーキ 牛乳	さけ・油揚げ・鶏ひき肉・米みそ パルメザンチーズ・普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・調合油・米 さつまいも・じゃがいも・薄力粉 片栗粉	ブロッコリー・にんじん・ほしひじき・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・カットわかめ・すいか
16 金	焼きとり丼 かぼちゃサラダ ワカメスープ すいか	ホットドッグ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・ウインナー・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・マヨネーズ ロールパン	長ねぎ・刻みのり・西洋かぼちゃ・にんじん カットわかめ・りよくとうもろやし・えのきたけ たまねぎ・すいか・にんじん・キャベツ
17 土	トマトチキンライス ゆかりパスタ キャベツとしめじのスープ オレンジ	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・スイートコーン缶詰・トマト缶詰 にんじん・ぶなしめじ・キャベツ・オレンジ
20 火	親子丼 ほうれん草のごま和え かぼちゃとなすの味噌汁 すいか	ナポリタン 牛乳	鶏もも・鶏卵・油揚げ・米みそ ウインナー・普通牛乳	三温糖・米・ごま・スパゲッティ	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・刻みのり ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ・なす ぶなしめじ・カットわかめ・すいか 青ピーマン
21 水	チキンカレーライス マカロニサラダ すいか	バウムクーヘン 牛乳	鶏もも・だいず・普通牛乳	じゃがいも・米・マカロニ・マヨネーズ 厚切りしっとりバウムクーヘン	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 にんじん・すいか
22 木	あじの塩焼き 五目大豆 小松菜と玉ねぎの味噌汁 ごはん 梨	カルピスシャーベツ 牛乳	まあじ・大豆ドライパック缶・木綿豆腐 米みそ・ヨーグルト・カルピス 普通牛乳	三温糖・米	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・こまつな たまねぎ・えのきたけ・日本なし みかん缶詰
24 土	きのこバターピラフ かぼちゃの煮物 あげとわかめのすまし汁 オレンジ	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	鶏ひき肉・高野豆腐・油揚げ 普通牛乳	有塩バター・米・三温糖 鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・エリンギ・西洋かぼちゃ カットわかめ・オレンジ
26 月	マーボー丼 ほうれん草とツナの和え物 キャベツと揚げのすまし汁 すいか	お好み焼き 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ・ツナ缶 油揚げ・鶏卵・ウインナー エメンタルチーズ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・お好み焼粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・にんじん・キャベツ りよくとうもろやし・カットわかめ・すいか・こねぎ 青のり粉
27 火	さわらの味噌だれ 春雨サラダ 小松菜と大根のかきたま汁 ごはん すいか	わかめおにぎり 牛乳	鱈・米みそ・鶏卵・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・はるさめ ごま・米	しょうが・さやいんげん・ほうれんそう にんじん・きゅうり・こまつな・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・すいか
28 水	お月見ごはん 鶏肉のマーナレード焼き ブロッコリーのおひたし さつまいもマッシュ 豆腐のすまし汁 メロン	デコレーションケーキ 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・鶏もも・普通牛乳 絹ごし豆腐	三温糖・米・片栗粉・マーナレード さつまいも・有塩バター・ホールケーキ	にんじん・ぶなしめじ・焼きのり・ブロッコリー スイートコーン缶詰・えのきたけ・根みつば メロン
29 木	ヘルシーコロケ 小松菜としらすのサラダ 白菜とわかめのかきたま汁 ごはん 梨	スコーン 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・しらす・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・パン粉・三温糖・調合油 片栗粉・米・無塩バター・薄力粉 グラニュー糖・いちごジャム	たまねぎ・スイートコーン缶詰・こまつな にんじん・はくさい・りよくとうもろやし・にんじん カットわかめ・日本なし
30 金	あじのチーズパン粉焼き きんぴらごぼう かぼちゃと大根の味噌汁 ごはん 梨	おからマフィン 牛乳	まあじ・パルメザンチーズ・米みそ おから・鶏卵・普通牛乳	パン粉・オリーブ油・三温糖・ごま油 米・マーガリン・上白糖・薄力粉	レモン・ごぼう・にんじん・青ピーマン 西洋かぼちゃ・大根・えのきたけ カットわかめ・日本なし

☆ 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
504 kcal	20.1 g	15.8 g	322 mg	2.9 mg	217 μg	0.27 mg	0.42 mg	25 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

※こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、
様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。

