

令和3年 9月 昼食献立表



日付	10時おやつ	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
01 水	牛乳、野菜スティック	五目ご飯(非常食)、さんまのかば焼き(非常食)、豚汁(非常食)	米、◎小麦粉、◎砂糖、赤こんにやく、板こんにやく、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さんま、鶏もも肉、◎バター、◎卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、◎にんじん、ごぼう、にんじん、ねぎ、いんげん、干しいたけ、しょうが	マドレーヌ、牛乳
02 木	牛乳	ジャムパン、スペイン風オムレツ、レタスのサラダ(選べるドレッシング)、スティックチーズ、おくらスープ	食パン、◎砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎生クリーム、◎牛乳、◎ラクトアイス、卵、チーズ、豆乳	トマト、たまねぎ、にんじん、オクラ、レタス、ピーマン、エリンギ、いちごジャム、コーン缶	アイス、カル鉄サブレ、麦茶
03 金	バナナ	ジャージャー麺、きゅうりの中華風サラダ、ぶどう、チンゲンサイスープ	ゆで中華めん、◎ホットケーキ粉、◎さつまいも、砂糖、ごま油、片栗粉、◎砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	◎バナナ、ぶどう、きゅうり、根切りもやし、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、ねぎ、干しいたけ	さつまいも蒸しパン、牛乳、教育昆布
04 土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、根菜の炒め煮、グレープフルーツ、みそ汁(なめこ)	米、板こんにやく、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、かじき、◎ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、バター	グレープフルーツ、だいこん、れんこん、にんじん、なめこ、たまねぎ、葉ねぎ、セロリ、干しいたけ、パセリ	ウインナーパイ、牛乳
05 日	牛乳	プティボワン、お魚ナゲット、オーロラサラダ、バナナ、クリームシチュー	◎じゃがいも、ロールパン、じゃがいも、◎油、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、いんげん	フライドポテト、牛乳
06 月	プチダン	御飯、さばのおろし煮、こまつなのお浸し、りんご、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、◎焼ふ、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎バター、◎プチダン	りんご、こまつな、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、しょうが	お麩ラスク、牛乳
07 火	牛乳	菜飯、鶏のから揚げ、きゅうりの昆布あえ、オレンジ、たまごスープ	米、片栗粉、◎油、油	◎牛乳、鶏もも肉、卵	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ、にんにく、しょうが	ミニアメリカンドッグ、ジョア
08 水	牛乳、うの花揚げ	ラビットロール、チキンのグラタン、マカロニサラダ、バナナ、オニオンスープ	ラビットロール、◎ビーフン、マヨネーズ、マカロニ、◎油、パン粉	◎牛乳、鶏もも肉、◎豚肉(もも)、チーズ、◎バター、◎干しえび	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、◎にんじん、きゅうり、◎たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マッシュルーム缶、しめじ、◎にら、コーン(冷凍)、◎干しいたけ	五目ビーフン、麦茶
09 木	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、柿、すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ、しらす干し、◎バター、ごま	かき、きゅうり、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、カットわかめ、レモン果汁	フルーツポンチ、牛乳
10 金	バナナ	カレーうどん、やさいの天ぷら、白菜のなめたけあえ、梨	ゆでうどん、◎米、さつまいも、油、てんぷら粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、◎さけ(塩)、油揚げ、◎ごま	◎バナナ、はくさい、なし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、なめたけ、ねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、◎焼きのり	鮭おにぎり、麦茶、教育昆布
11 土	牛乳	御飯、焼肉風炒め、ほうれん草と油揚げのお浸し、パインアップル、みそ汁(鮓・ねぎ)	米、◎マカロニ、◎砂糖、花麩	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉	パインアップル、ほうれんそう、キャベツ、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、万能ねぎ	マカロニきな粉、牛乳
12 日	牛乳	御飯、白身魚のフライ、コールスローサラダ、キウイフルーツ、トマトスープ	米、◎食パン、◎砂糖、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、メルルーサ、◎卵、卵	キウイフルーツ、キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん	フレンチトースト、牛乳
13 月	牛乳	御飯、チンジャオロース、かにかまサラダ、バナナ、はるさめスープ	◎おぎょうざの皮、砂糖、はるさめ、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎魚肉ソーセージ、かにかまぼこ、◎とろけるチーズ	バナナ、きゅうり、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、◎ピーマン、◎たまねぎ、にんじん、たけのこ、◎コーン缶、カットわかめ、◎パセリ	簡単ピザ、牛乳
14 火	プチダン	ふりかけ御飯、はんぺんのチーズフライ、ほうれん草のサラダ、グレープフルーツ、すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	米、◎ホットケーキ粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、◎メープルシロップ	◎牛乳、チーズサンドはんぺん、ツナ油漬缶、◎卵、かまぼこ、◎プチダン、◎バター	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、◎ほうれんそう、◎ピーマン、◎えだまめ	野菜ホットケーキ、牛乳
15 水	牛乳、野菜スティック	ジャムパン、スペイン風オムレツ、レタスのサラダ(選べるドレッシング)、スティックチーズ、おくらスープ	食パン、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎ラクトアイス、卵、チーズ、豆乳	トマト、たまねぎ、にんじん、◎きゅうり、オクラ、レタス、ピーマン、エリンギ、いちごジャム、コーン缶	アイス、カル鉄サブレ、麦茶
16 木	牛乳	ジャージャー麺、きゅうりの中華風サラダ、ぶどう、チンゲンサイスープ	ゆで中華めん、◎ホットケーキ粉、◎さつまいも、砂糖、ごま油、片栗粉、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	ぶどう、きゅうり、根切りもやし、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、ねぎ、干しいたけ	さつまいも蒸しパン、牛乳
17 金	バナナ	赤飯、ぶりの照り焼き、きゅうりとわかめの酢みそ和え、りんご、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	もち米、米、砂糖、花麩	◎牛乳、ぶり、ささげ(乾)、白みそ、ごま	◎バナナ、りんご、きゅうり、キャベツ、葉ねぎ、カットわかめ、とろろこんぶ	たい焼き、牛乳、教育昆布
18 土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、根菜の炒め煮、グレープフルーツ、みそ汁(なめこ)	米、板こんにやく、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、かじき、◎ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、バター	グレープフルーツ、だいこん、れんこん、にんじん、なめこ、たまねぎ、葉ねぎ、セロリ、干しいたけ、パセリ	ウインナーパイ、牛乳
19 日	牛乳	ベーコンとほうれん草のスパゲティー、お魚ナゲット、ツナコーンサラダ、梨、きのこのスープ	スパゲティー、◎ドーナツミックス、◎グラニュー糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎調整豆乳、チキンナゲット、ベーコン、ツナ油漬缶	なし、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、しめじ、にんにく、パセリ	丸ドーナツ、まめびよ
20 月	牛乳	御飯、さばのおろし煮、こまつなのお浸し、りんご、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、◎焼ふ、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎バター	りんご、こまつな、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、しょうが	お麩ラスク、牛乳
21 火	プチダン	菜飯、鶏のから揚げ、きゅうりの昆布あえ、オレンジ、幼児はジュースパーティ、たまごスープ	米、片栗粉、◎油、油	鶏もも肉、卵、◎プチダン	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ、にんにく、しょうが	ミニアメリカンドッグ、ジョア
22 水	牛乳、うの花揚げ	ラビットロール、チキンのグラタン、マカロニサラダ、バナナ、オニオンスープ	ラビットロール、◎米、マヨネーズ、マカロニ、◎もち米、パン粉	◎牛乳、鶏もも肉、チーズ、◎バター、◎きな粉、つがあん	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、赤ピーマン、マッシュルーム缶、しめじ、コーン(冷凍)	おはぎ、麦茶
23 木	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、柿、すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ、しらす干し、◎バター、ごま	かき、きゅうり、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、カットわかめ、レモン果汁	フルーツポンチ、牛乳
24 金	バナナ	ラーメンバイキング(トッピング)、シュウマイ、こまつなのナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ごま油、油、◎ケーキ	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豚、ツナ水煮缶、ごま	◎バナナ、グレープフルーツ、こまつな、にんじん、コーン缶、大豆もやし、ほうれんそう、キャベツ、にら、ねぎ、焼きのり、カットわかめ、◎りんご、◎みかん缶、もも缶	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
25 土	牛乳	御飯、焼肉風炒め、ほうれん草と油揚げのお浸し、パインアップル、みそ汁(鮓・ねぎ)	米、◎マカロニ、◎砂糖、花麩	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉	パインアップル、ほうれんそう、キャベツ、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、万能ねぎ	マカロニきな粉、牛乳
26 日	牛乳	親子丼、キャベツのゆかりあえ、柿、みそ汁(だいこん・あげ)	米、◎さつまいも、◎油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かき、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、カットわかめ、きざみのり	さつま芋チップ、牛乳
27 月	プチダン	御飯、チンジャオロース、かにかまサラダ、バナナ、はるさめスープ	米、◎おぎょうざの皮、砂糖、はるさめ、油、片栗粉	◎牛乳、◎プチダン、豚肉(肩ロース)、◎魚肉ソーセージ、かにかまぼこ、◎とろけるチーズ	バナナ、きゅうり、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、◎ピーマン、◎たまねぎ、にんじん、たけのこ、◎コーン缶、カットわかめ、◎パセリ	簡単ピザ、牛乳
28 火	牛乳	のり佃煮御飯、ひりゆうず、グレープフルーツ、ほうれん草の和えもの、根菜汁	米、◎ホットケーキ粉、油、片栗粉、◎メープルシロップ、砂糖	◎牛乳、不糖質豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、油揚げ、ごま、◎牛乳、◎バター	グレープフルーツ、根切りもやし、ほうれんそう、にんじん、のり佃煮、だいたい、れんこん、ごぼう、いんげん、しいたけ、ひじき、◎ほうれんそう、◎ピーマン、◎えだまめ	野菜ホットケーキ、牛乳
29 水	牛乳、野菜スティック	五目ご飯(非常食)、さんまのかば焼き、いんげん胡麻あえ、パインアップル、豚汁(非常食)	米、◎小麦粉、◎砂糖、赤こんにやく、板こんにやく、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さんま、鶏もも肉、◎バター、◎卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、油揚げ	いんげん、パインアップル、だいこん、にんじん、ごぼう、◎きゅうり、ねぎ、干しいたけ、しょうが	マドレーヌ、牛乳
30 木	牛乳	カレーうどん、やさいの天ぷら、白菜のなめたけあえ、梨	ゆでうどん、◎米、さつまいも、油、てんぷら粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、◎さけ(塩)、油揚げ、◎ごま、◎牛乳	はくさい、なし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、なめたけ、ねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、◎焼きのり	鮭おにぎり、麦茶

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

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
3歳以上児 570kcal	21.5g	20.1g	225mg	2.5mg	230μg	0.34mg	0.41mg	36mg
3歳未満児 483kcal	18.7g	18.1g	253mg	2.0mg	205μg	0.29mg	0.42mg	28mg



9月の食育目標は、『食事のマナーを知りましょう!』です。
 たくさんの食事のマナーがありますが、食事をするときのあいさつもマナーのひとつです。『いただきます』や『ごちそうさま』のあいさつは食事の基本です。食事を作ってくれた人や命をいただくことへの感謝の言葉でもあります。マナーを守って楽しく食事をしましょう。
 太字に下線を引いているメニューがリクエストメニューです。
 9月1日は法人一斉避難訓練となり、昼食のメニュー全てが非常食となります。

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。