



# 9月のメニュー



令和4年9月  
認定こども園あおがき



日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
		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			
1 木	赤飯 さばの味噌煮 筑前煮 スティックきゅうり バナナ	米、さといも、○小麦粉 糸こんにゃく、○砂糖 三温糖、ごま油	○牛乳、さば、鶏もも肉 ○卵、ちくわ、あずき ○バター、みそ	バナナ、だいこん、きゅうり ○いちごジャム、にんじん、ごぼう たけのこ、しめじ、いんげん	牛乳 白い風船	牛乳 いりこ ジャム入り蒸し パン (小麦)	641.0(585.2) 24.9(22.5) 20.6(19.9) 1.1(1.1)
2 金	ハヤシライス ひじきのマリネ トマト りんご	米、ハヤシルウ ○びよっちサブレ、砂糖、油	○牛乳、牛肉、鶏ささ身 ◎ヨーグルト	たまねぎ、りんご、にんじん、トマト だいこん、きゅうり、マッシュルーム コーン、グリーンピース、ひじき	ヨーグルト	牛乳 いりこ びよっちサブレ (小麦)	620.3(578.9) 19.3(19.1) 18.8(17.5) 1.6(1.5)
3 土	家族ふれあいの日	サンドイッチ	牛乳	バナナ			
5 月	雑穀ごはん ジャンボハンバーグピザ 大根とツナのあえ物 人参の甘煮 バナナ	米、○味しらべ、マヨネーズ 五穀、パン粉、三温糖、砂糖 ◎ビスコ	○牛乳、豚ひき肉 とろけるチーズ、ツナ 木綿豆腐、卵	バナナ、にんじん、だいこん たまねぎ、きゅうり、コーン ピーマン、ケチャップ	牛乳 ビスコ	牛乳 いりこ 味しらべ (小麦)	574.2(596.4) 20.2(18.5) 23.2(23.3) 1.4(1.2)
6 火	さんまの筒揚げ 磯香和え かぼちゃ煮 りんご	米、○砂糖、片栗粉、三温糖 砂糖、○黒砂糖、◎米	○調製豆乳、さんま ○卵、○きな粉、かつお節	りんご、かぼちゃ、ほうれんそう にんじん、もやし、トマト、だいこん きゅうり、きざみのり	牛乳 おにぎり	いりこ 豆乳プリン	498.6(517.4) 17.2(15.7) 15.0(12.3) 0.7(0.6)
7 水	厚揚げの甘酢いため いんげんのごまあえ マッシュポテト オレンジ	米、じゃがいも、油 オリーブ油、三温糖、片栗粉 砂糖	○ヨーグルト、厚揚げ ハム、みそ、すりごま	いんげん、オレンジ、にんじん たまねぎ、ピーマン、しめじ パプリカ、みかん缶、◎バナナ	牛乳 バナナ	いりこ ヨーグルト	418.5(369.3) 13.1(11.3) 9.5(7.7) 1.0(0.8)
8 木	牛肉とごぼうのそぼろごはん 野菜たっぷり和風玉子焼き 豆腐のとろろ蒸し ブロッコリー バナナ	米、○さつまいも、ながいも 砂糖、三温糖、◎三温糖 ◎油、油、片栗粉、◎水あめ	○牛乳、絹ごし豆腐 卵、牛ひき肉、○黒ごま かつお節	バナナ、ブロッコリー ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ しいたけ、いんげん、しょうが	牛乳 白い風船	牛乳 いりこ 大学芋	621.5(594.5) 21.7(19.4) 20.7(19.6) 1.1(1.0)
9 金	ちくわの2色揚げ もずくときゅうりの酢の物 五目みそ汁 りんご	米、さといも、油 てんぷら粉、三温糖 ◎ぼたぼた焼き	○牛乳、ちくわ、みそ 油揚げ、ちりめん、ごま 干しえび、◎ヨーグルト	りんご、きゅうり、だいこん にんじん、もずく、ごぼう、ねぎ わかめ、あおのり	ヨーグルト	牛乳 いりこ ぼたぼた焼き	493.5(497.8) 16.9(17.2) 17.2(15.2) 2.0(1.8)
10 土	家族ふれあいの日	サンドイッチ	牛乳	バナナ			
12 月	魚の人参マヨネーズ焼き ゆばサラダ じゃこピーマン バナナ	米、◎ビスコ ○ホットケーキ粉 マヨネーズ、○油、○砂糖 米粉、砂糖、三温糖、油	○牛乳、たら ○ヨーグルト、湯葉、○卵 しらす干し、ごま	バナナ、きゅうり、○りんご ピーマン、にんじん、レタス コーン、わかめ	牛乳 ビスコ	牛乳 いりこ りんごの ヨーグルトケーキ (小麦)	503.7(541.6) 21.3(19.6) 14.1(16.4) 1.0(0.9)
13 火	レバー入り焼きコロケ キャベツのベーコン炒め きゅうりの浅漬け りんご	米、じゃがいも、油、パン粉 小麦粉、砂糖、◎米	○牛乳、○ペビーチーズ 木綿豆腐、卵、ベーコン 合いびき肉、鶏レバー	キャベツ、りんご、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ ケチャップ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ペビーチーズ	600.7(640.2) 22.5(22.3) 26.8(24.4) 1.6(1.5)
14 水	鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 かぼちゃの天ぷら オレンジ	米、てんぷら粉、油、砂糖 ごま油、◎ごま油	○牛乳、さけ、○油揚げ ○とろけるチーズ ○ちりめん、油揚げ、みそ バター	キャベツ、かぼちゃ、オレンジ にんじん、しめじ、いんげん、○ねぎ ひじき、レモン果汁、みかん缶 ◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ じゃこのうす揚げ ピザ	575.4(528.0) 24.8(21.6) 23.4(21.0) 1.4(1.2)
15 木	高野豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のごまあえ トマト バナナ	米、○源氏パイ、三温糖 砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐、ちくわ すりごま	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう トマト、にんじん、もやし キャベツ、ピーマン	牛乳 白い風船	牛乳 いりこ 源氏パイ (小麦)	550.0(544.1) 18.9(17.2) 19.5(20.0) 1.1(1.1)
16 金	～お月見ランチ～ 人参ごはん 千草焼き 五目きんぴら さつま芋の甘煮 りんごゼリー	米、さつまいも、砂糖 糸こんにゃく ◎ハッピーターン、三温糖 片栗粉、ごま油、オリーブ油	○牛乳、卵、豚肉 ちくわ、ごま ◎ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう ごぼう、ピーマン、りんごゼリー	ヨーグルト	牛乳 いりこ ハッピーターン	519.9(464.0) 17.2(16.7) 15.4(13.7) 1.7(1.4)
17 土	家族ふれあいの日	サンドイッチ	牛乳	バナナ			
20 火	豚肉の冷しゃぶドレッシング オクラととうもろこしのかき揚げ きゅうちく なし	米、◎ビスコ ◎まがりせんべい、油 てんぷら粉、三温糖	○牛乳、豚肉、ちくわ	梨、きゅうり、オクラ、コーン キャベツ、レタス、にんじん	牛乳 ビスコ	牛乳 いりこ まがりせんべい (小麦)	514.0(548.8) 18.2(17.3) 18.2(19.7) 1.0(0.9)
21 水	愛情弁当日	◎グラニュー糖、○砂糖 ◎米	○牛乳、○きな粉 ○黒すりごま、○すりごま	○かぼちゃ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ かぼちゃの胡麻 きなこかけ	188.7(289.0) 7.9(9.6) 8.6(8.9) 0.3(0.3)
22 木	煮干しふりかけ 中華風ローストチキン 春雨サラダ しめじと豆腐のみそ汁 オレンジ	米、○ホットケーキ粉 はるさめ、マヨネーズ ◎マヨネーズ、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏肉、木綿豆腐 卵、みそ、○卵、黒ごま ○ウインナー、ハム 油揚げ、かつお節、いりこ	たまねぎ、オレンジ、きゅうり しめじ、にんじん、ねぎ、みかん缶 わかめ、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ マヨネーズ カップパン (小麦)	584.2(560.4) 27.2(23.9) 19.5(17.9) 3.2(2.6)
24 土	家族ふれあいの日	サンドイッチ	牛乳	バナナ			
26 月	チーズカレー キャベツのごまマヨサラダ ブロッコリー バナナ	米、じゃがいも、◎ビスコ カレールー、マヨネーズ 三温糖	○牛乳、とろけるチーズ 牛肉、かにかまぼこ すりごま	たまねぎ、キャベツ、バナナ ブロッコリー、にんじん、きゅうり かぼちゃ、コーン、グリーンピース ケチャップ、○フルーツゼリー	牛乳 ビスコ	牛乳 いりこ フルーツゼリー	551.7(597.4) 20.1(18.7) 19.4(20.6) 2.1(1.7)
27 火	白身魚のフライタルタルソース 切干大根煮 もろきゅう りんご	米、○米、パン粉、小麦粉 マヨネーズ、油、三温糖 砂糖、◎米	○牛乳、たら、卵、ちくわ 油揚げ、もろみみそ ◎かつお節	きゅうり、りんご、たまねぎ 切り干しだいこん、にんじん しいたけ、いんげん 青のり	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ おかかおにぎり	619.8(652.3) 25.4(24.6) 19.2(17.6) 1.2(1.0)
28 水	厚揚げハンバーグ しらたきとごぼうの炒め煮 人参グラッセ オレンジ	米、しらたき、片栗粉、砂糖 パン粉、ごま油、オリーブ油 ◎ウエハース	○牛乳、厚揚げ 合いびき肉、卵、ごま	◎バナナ、にんじん、ごぼう オレンジ、だいこん、いんげん ねぎ、みかん缶	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ウエハース (小麦)	535.1(509.1) 18.8(16.9) 18.9(16.9) 0.8(0.7)
29 木	ちくわと納豆のかき揚げ ほうれん草のナムル トマト バナナ	米、○ホットケーキ粉 さつまいも、てんぷら粉 油、○油、ごま油	○牛乳、○つぶあん ちくわ、納豆 ◎ヨーグルト、ごま	ほうれんそう、バナナ、もやし トマト、たまねぎ、にら、にんじん コーン、しいたけ	牛乳 白い風船	牛乳 いりこ あんまん (小麦)	593.5(571.4) 18.3(16.7) 15.8(15.9) 1.1(1.0)
30 金	パン給食 ピザ風オープンオムレツ 甘酢ポテト コーンスープ りんご	パン、じゃがいも、砂糖、油 オリーブ油、◎ほしたべよ	○牛乳、卵、ベーコン 牛乳、とろけるチーズ ハム、粉チーズ ◎ヨーグルト	クリームコーン缶、りんご、たまねぎ トマト、コーン缶、きゅうり ピーマン、にんじん、パセリ粉	ヨーグルト	牛乳 いりこ ほしたべよ	552.1(450.1) 22.4(19.5) 27.8(22.8) 2.5(1.9)

