

# しんかくじこども園 2021年9月給食予定献立表(案)

提出日	確定日	承認印	備考

アレルギー表示 ■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

行事	日付	曜日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
	1	水	麦入りごはん 鶏肉のみそ照焼 白菜と胡瓜の酢の物 すまし汁	鶏肉・白みそ 豆腐	白菜・きゅうり・人参 玉ねぎ・オクラ	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖	本みりん・料理酒 ■酢・■醤油 だし・■醤油・塩	オレンジゼリー お茶	オレンジゼリー 麦茶	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
	2	木	ごはん サバのおろし煮 春雨サラダ 味噌汁	さば 赤みそ	大根おろし きゅうり・人参 キャベツ・小松菜・しめじ	米(国産) 砂糖 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・だし ■醤油 だし	ウエハース 牛乳	■▲マンナウエハース ▲牛乳	ビスケット(シガーフレーク) 牛乳	■▲シガーフライ ▲牛乳
	3	金	麦入りごはん ちくわの磯辺揚げ ピーマンソテー 味噌汁	■ちくわ 豚肉 生揚げ・赤みそ	あおさのり 玉ねぎ・ピーマン・人参 白菜・人参	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油 ピーマン	■醤油・鶏がらスープ だし	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	芋ようかん 牛乳	さつま芋・砂糖 塩・寒天 ▲牛乳
	4	土	ちゃんぽんうどん もやしのツナ和え フルーツ(バナナ)	豚肉・■ちくわ ツナフレーク	キャベツ・玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ きゅうり・太もやし・人参 バナナ	■うどん・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳	せんべい(聖たばこ) 牛乳	■聖せんべい ▲牛乳
	6	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 マカロニサラダ スープ	鶏肉 ツナフレーク	きゅうり・人参 玉ねぎ・しめじ	米(国産) ■小麦粉・油・マーマレード ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	■醤油・本みりん コンソメ	ベイベービスケット 牛乳	■たべっ子ベイベービスケット ▲牛乳	日本入り黒糖きなこパンケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 黒砂糖・油・豆乳 ▲牛乳
	7	火	麦入りごはん 白身魚の照焼 小松菜の納豆和え 味噌汁	ホキ 納豆 凍り豆腐・赤みそ	小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	米(国産)・押麦 砂糖・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	せんべい(ほりんこ) 牛乳	■ほりんこ ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
鉄強化メニュー	8	水	ごはん 回鍋肉(鶏しバー入) 粉ふき芋あおさ味 中華風たまごスープ	■鶏しバー入・豚肉・赤みそ ●卵	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく あおさのり えのきたけ・チンゲン菜	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋	料理酒・■醤油 塩 鶏がらスープ	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	ごまごまクッキー 牛乳	■小麦粉・▲バター・砂糖 白ごま・黒ごま ▲牛乳
	9	木	鶏肉とさつま芋のカレー しらすとほうれん草のサラダ フルーツ(バナナ)	鶏肉 しらす	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜・コーン バナナ	さつま芋・油・米(国産) 油・砂糖	■▲カレー粉 ■醤油・■酢	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳	だべるいりこ せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■ぼたぼた焼 ▲牛乳
	10	金	麦入りごはん アジの味噌焼 油揚げとごぼうの卵とし すまし汁	あじ・赤みそ 油揚げ・●卵 豆腐	ごぼう・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖	本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・塩	オレンジゼリー お茶	オレンジゼリー 麦茶	せんべい(雷の楯) 牛乳	■▲せんべい(雷の楯) ▲牛乳
	11	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・干しいたけ・青ねぎ 小松菜・太もやし・人参 大根・さやいんげん	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	せんべい(ほりんこ) 牛乳	■ほりんこ ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
	13	月	ごはん 八宝菜 胡麻かぼちゃ 中華スープ	豚肉	白菜・玉ねぎ・干しいたけ・人参・チンゲン菜 かぼちゃ 太もやし・わかめ・コーン	米(国産) 油・でん粉 砂糖・白ごま	鶏がらスープ・■醤油・料理酒 塩・■醤油 鶏がらスープ	ベイベービスケット 牛乳	■たべっ子ベイベービスケット ▲牛乳	小松菜マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・小松菜 ▲牛乳
	14	火	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 味噌汁	さば 凍り豆腐 赤みそ	人参・グリーンピース ほうれん草・玉ねぎ・しめじ	米(国産)・押麦 油 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・本みりん だし	ウエハース 牛乳	■▲マンナウエハース ▲牛乳	エースコインビスケット 牛乳	■▲エースコイン ▲牛乳
食の記念日 「ひじき」	15	水	ごはん 鶏肉のごま揚げ ひじきサラダ 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ	ひじき・人参・コーン・きゅうり 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産) 白ごま・■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・料理酒 ■醤油 だし	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 ハイン(缶詰)・黄桃(缶詰) ▲牛乳
食物繊維 強化 メニュー	16	木	麦入りごはん 白身魚のあおさ焼 きんぴらごぼう 味噌汁	ホキ 生揚げ・赤みそ	あおさのり ごぼう・人参・さやいんげん 小松菜	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 つきこんにやく・油・砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	マンナビスケット 牛乳	■▲マンナビスケット ▲牛乳	キャラットマドレーヌ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・▲バター ●卵・砂糖・人参 ▲牛乳
食育の日 世界の料理 「ドイツ」	17	金	麦ロールパン シュニッツェル風 ザワークラウト アイントプフ	豚肉 ワインナー	赤パプリカ・黄パプリカ・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・さやいんげん・セロリ	■ロールパン(卵・乳なし) ■小麦粉・■パン粉・油 砂糖 じゃが芋	塩 ■酢・■醤油 コンソメ	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳	■ぼたぼた焼 ▲牛乳
	18	土	牛丼 小松菜のごま和え 味噌汁	牛肉 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜・太もやし・人参 なす・大根	砂糖・米(国産) 砂糖・白ごま	だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳	せんべい(聖たばこ) 牛乳	■聖せんべい ▲牛乳
十五夜	21	火	さつま芋ごはん サケの塩焼 ブロックリーのおかか和え 呉汁 フルーツ(梨)	さけ かつお節 大豆・油揚げ・赤みそ・豆乳	ブロックリー・人参 ごぼう・人参・青ねぎ 梨	米(国産)・さつま芋 油 砂糖 つきこんにやく	塩 塩 ■醤油・だし だし	せんべい(ほりんこ) 牛乳	■ほりんこ ▲牛乳	黒糖お麩ラスク 牛乳	■おつゆ餅・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳
	22	水	ごはん ハンバーグ ほうれん草とキャベツの和え物 スープ	■▲ハンバーグ	ほうれん草・キャベツ・人参 人参・玉ねぎ・大根	米(国産) 油・砂糖 砂糖	コンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース ■醤油・だし コンソメ	オレンジゼリー お茶	オレンジゼリー 麦茶	きなこおはぎ 牛乳	米(国産)・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
	24	金	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 いんげんのツナ和え 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ	さやいんげん・赤パプリカ 玉ねぎ・人参・小松菜	米(国産) ■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 砂糖	塩 ■醤油・だし だし	ウエハース 牛乳	■▲マンナウエハース ▲牛乳	2色ゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖・ダيسゼリー(みかんFe) ▲牛乳
	25	土	和風スパゲティ 厚揚げのごまみそ焼 すまし汁	豚肉 生揚げ・赤みそ	白菜・ブロックリー・しめじ・さやいんげん・にんにく 玉ねぎ・わかめ	■スパゲティ・油・でん粉 砂糖・白ごま ■おつゆ餅	塩・だし・■醤油 本みりん だし・■醤油・塩	せんべい(ほりんこ) 牛乳	■ほりんこ ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
お誕生会 メニュー	27	月	きのこのピラフ チキンチャップ コーンサラダ スープ りんごゼリー	鶏肉	玉ねぎ・エリンギ・しめじ・赤パプリカ コーン・きゅうり・人参・キャベツ かぼちゃ・玉ねぎ・人参	油・米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ コンソメ	ベイベービスケット 牛乳	■たべっ子ベイベービスケット ▲牛乳	お誕生会ケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 油・いちごジャム・黄桃(缶詰) ▲牛乳
	28	火	麦入りごはん アジの竜田揚げ ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁	あじ 凍り豆腐 赤みそ	しょうが ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草・人参	米(国産)・押麦 でん粉・油 砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	黒みつかほちや 牛乳	かぼちゃ 黒砂糖 ▲牛乳
減塩メニュー	29	水	ごはん 麻婆茄子 キャベツの和え物 ヨーグルト	豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ ▲ヨーグルト	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ピーマン・赤パプリカ・なす キャベツ・小松菜・コーン・人参	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖	■醤油・料理酒・鶏がらスープ だし・■醤油	マンナビスケット 牛乳	■▲マンナビスケット ▲牛乳	クラッカー・ジャムサンド 牛乳	■クラッカー いちごジャム ▲牛乳
	30	木	麦入りごはん 白身魚のサクサク焼 ほうれん草ともやしの菜種和え 味噌汁	ホキ ●卵 豆腐・赤みそ	ほうれん草・太もやし しめじ・人参	米(国産)・押麦 マヨネーズタイプ(卵不使用)・■パン粉・油 ごま油・砂糖	塩・ウスターソース ■醤油・だし だし	オレンジゼリー お茶	オレンジゼリー 麦茶	ビスコ 牛乳	■▲ビスコ ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

・食の記念日は「ひじき」です。ひじきは鉄分を多く含む食材です。毎月入っていますのでしっかり食べましょう。  
 ・食育の日に世界のメニュー「ドイツ料理」です。  
 ・21日は十五夜です。秋の食材を使ったメニューになっています。  
 ～強化メニューについて～「減塩メニュー」では汁物をぬいたり、素材の味を生かせる調理方法で減塩対策をした献立です。  
 「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。  
 「食物繊維強化メニュー」は食物繊維の多い食材(根菜・海藻・きのこなど)を使用した献立です。