



献立予定表

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
1	月	ご飯 サバの味噌煮 野菜炒め、みそ汁	米、鯖、生姜、みそ、ウインナー、キャベツ、ピーマン、もやし、はんぺん、小松菜、人参、玉ねぎ、しめじ	ヨーグルト せんべい お茶
2	火	ツイストパン 鶏のから揚げ マカロニサラダ、スープ	ツイストパン、ハム、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、ベーコン、青梗菜、もやし、玉ねぎ、コンソメ	ビスケット 牛乳
3	水	おにぎりの日 魚のみそマヨ焼き 高野豆腐煮、澄まし汁	白身魚、みそ、マヨネーズ、高野豆腐、あげ、人参、しめじ、いんげん、鶏肉、大根、ねぎ	★カルピスゼリー お茶
4	木	ご飯 肉じゃが、きゅうりの酢の物 大根のみそ汁	米、牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、いんげん、白滝、きゅうり、かにかま、もやし、わかめ、あげ、キャベツ、小松菜、みそ	梨、せんべい お茶
5	金	コッペパン チキンバーグ ミモザサラダ、豆腐スープ	コッペパン、鶏肉、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、ソース、ケチャップ、じゃが芋、卵、きゅうり、マヨネーズ、豆腐、ほうれん草、椎茸	源氏パイ 乳酸飲料
6	土	肉わかめうどん ヨーグルト	うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜、わかめ、かまぼこ、あげ、ねぎ、ヨーグルト	お菓子 乳酸飲料
8	月	ご飯 肉豆腐 金糸瓜の酢の物、みそ汁	米、牛肉、豆腐、玉ねぎ、人参、白滝、えのき茸、ねぎ、白菜、かにかま、金糸瓜、きゅうり、わかめ、じゃが芋、小松菜、みそ	★ピザパン 牛乳
9	火	ミルクロールパン コロッケ ひじき煮、コンソメスープ	ミルクロールパン、(冷)コロッケ、ソース、じゃが芋、玉ねぎ、合いびき肉、小麦粉、パン粉、ソース、ケチャップ、ひじき、大豆水煮、白滝、人参、いんげん、ベーコン、もやし、青梗菜、コンソメ	みかんゼリー せんべい お茶
10	水	おにぎりの日 魚の磯辺揚げ 切干大根煮、みそ汁	魚、小麦粉、青のり、切干大根、里芋、人参、卵、豆腐、小松菜、玉ねぎ、みそ	★マカロニきなこ お茶
11	木	ご飯 かにかま、野菜ソテー 冬瓜汁	米、卵、かにかま、ウインナー、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、豚肉、冬瓜、椎茸	★ジャムサンド 牛乳
12	金	カレーライス ささみとキャベツのサラダ ゼリー	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、りんご、バター、ソース、ケチャップ、コンソメ、カレールウ、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、ゼリー	チーズ蒸しパン 乳酸飲料
13	土	ソース焼きそば 梨	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、ソース、梨	お菓子 乳酸飲料
16	火	ご飯 高野豆腐と肉団子の煮物 大根サラダ、南瓜のみそ汁	米、高野豆腐、鶏肉、コーン、片栗粉、大根、人参、いんげん、ハム、切り干し大根、きゅうり、南瓜、小松菜、みそ	★あげパン 牛乳

★は手作りおやつです。



小丸山認定こども園

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
17	水	おにぎりの日 焼売、春雨サラダ わかめスープ	(冷)焼売、春雨、ハム、きゅうり、人参、わかめ、えのき茸、わかめ、ねぎ、コンソメ	ヨーグルト ビスケット お茶
18	木	ツイストパン 八宝菜、中華きゅうり 豆腐のスープ	ツイストパン、白菜、豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、もやし、なると、生姜、片栗粉、きゅうり、ごま油、かにかま、豆腐、玉ねぎ、ねぎ	★焼きおにぎり お茶
19	金	ご飯 魚の照り焼き シーザーサラダ、みそ汁	米、魚、生姜、片栗粉、ベーコン、キャベツ、きゅうり、人参、マヨネーズ、あげ、大根、青梗菜、みそ	せんべい 乳酸飲料
20	土	野菜ラーメン ゼリー	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、なると、大蒜、生姜、中華スープ、ゼリー	お菓子 乳酸飲料
22	月	ご飯 ちくわの2色揚げ サラダ、豚汁	米、ちくわ、小麦粉、青のり、カレー粉、ハム、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン、マヨネーズ、豚肉、じゃが芋、大根、小松菜、みそ	★マシュマロサンド 牛乳
24	水	おにぎりの日 白身魚のトマトソース スパサラ、青菜のスープ	白身魚、小麦粉、トマトケチャップ、しめじ、グリーンピース、コンソメ、片栗粉、ハム、スパゲティ、キャベツ、きゅうり、人参、マヨネーズ、鶏肉、もやし、小松菜	★たい焼き お茶
25	木	コッペパン 茄子と豚肉の炒め物 春雨サラダ、かきたま汁	コッペパン、豚肉、茄子、生姜、玉ねぎ、しめじ、パプリカ、みそ、かにかま、春雨、きゅうり、もやし、人参、ごま油、卵、ほうれん草	ヨーグルト せんべい お茶
26	金	秋のたきこみご飯 鶏つくね焼き ごまマヨ和え、澄まし汁	米、鶏肉、人参、椎茸、しめじ、あげ、さつま芋、玉ねぎ、えのき茸、豆腐、卵、パン粉、片栗粉、ブロッコリー、ハム、キャベツ、マヨネーズ、ごま、花麩、ふかし、わかめ	パウムクーヘン 乳酸飲料
27	土	スパゲティナポリタン 梨	スパゲティ、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ、人参、パセリ、ケチャップ、大蒜、コンソメ、梨	お菓子 乳酸飲料
29	月	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 しらす和え、鶏ごぼう汁	米、南瓜、鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、片栗粉、しらす、キャベツ、きゅうり、豆腐、ごぼう、ねぎ	★フルーチェ お茶
30	火	ミルクロールパン チキンカツ、ミモザサラダ ポトフスープ	ミルクロールパン、鶏肉、小麦粉、ケチャップ、ソース、じゃが芋、卵、きゅうり、マヨネーズ、ウィンナー、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、コンソメ	クレープ 牛乳

* 使用頻度が高い調味料は省略しています。(食塩、胡椒、醤油、砂糖、酢、サラダ油、昆布、鰹、煮干だし)

* 9月献立の平均栄養素(以上児)・・・たんぱく質23g、脂質18.9g、塩分2g、エネルギー554kcal

(未満児)・・・たんぱく質18.4g、脂質15g、塩分1.6g、エネルギー443kcal

* 行事等により献立が変更することがあります。

* 毎週水曜日は「おにぎりの日」です。

※ **おにぎりの具材は傷みやすい食材(ハム、チーズ等)**
は避け、梅干か紫蘇にしてください。

