

2023年度 9月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 金	○	キッズピビンバ ジャーマンポテト 果物 みそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 ウインナー バター	ねぎ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物 玉ねぎ	米 押麦 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも 油	麦茶 セザミクッキー	～今月の旬～
2 土	○	なす入りマーボー豆腐丼 チーズ ゼリー もやしのスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ チーズ	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ なす	米 押麦 ごま油 片栗粉	麦茶 キャラメルコーン	〈さんま〉
4 月	○	そうめん とり天 キャベツの梅しそ和え 果物	なると 油揚げ 鶏もも肉 かつお節	人参 ねぎ しいたけ キャベツ 人参 うめ しそ 果物	そうめん 砂糖 小麦粉 油 砂糖	麦茶 人参おにぎり	秋の味覚の 代表的な魚 といえば「秋 刀魚(さん ま)」ですね。 生のさんま は毎年9月 ～10月の約 1カ月間しか 市場に出回 りません。
5 火	○	麦ご飯 果物 赤魚の煮付け ポテトサラダ みそ汁	赤魚 ツナ みそ	きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 しいたけ 果物	米 押麦 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 たこ焼き	生のさんま は毎年9月 ～10月の約 1カ月間しか 市場に出回 りません。
6 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のハーベキューソース焼き ブロッコリー ひじき煮 野菜スープ	鶏もも肉 ひじき 油揚げ	レモン りんご ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 クリームパン	給食では 子供たちが 大好きなか ば焼きにし て提供しま す。
7 木	○	麦ご飯 果物 さんまのかば焼き トマト 納豆和え みそ汁	さんま 納豆 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖	麦茶 シュガーパイ	給食では 子供たちが 大好きなか ば焼きにし て提供しま す。
8 金	○	ロールパン ミニゼリー チリコンカン マカロニサラダ もやしのスープ	大豆 豚もも肉 ロースハム わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん トマト きゅうり 人参 もやし えのき 人参	ロールパン カレールウ マカロニ マヨネーズ	麦茶 大学芋	給食では 子供たちが 大好きなか ば焼きにし て提供しま す。
9 土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	豚もも肉 なると いわし	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸 果物 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 ごま 砂糖	麦茶 せんべい	
11 月	○	麦ご飯 ふりかけ 果物 さばの塩焼き トマト 切干大根煮 さつま汁	かつお節 さば 油揚げ みそ	果物 トマト 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ キャベツ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖 さつまいも	麦茶 プリン ウエハース	〈梨〉 梨の旬は 8月から始ま り、10月上 旬くらいまで 続きます。
12 火	○	食パン 果物 チキンナゲット チーズサラダ 豆乳スープ	鶏もも肉 鶏ひき肉 豆腐 チーズ 豆乳	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 レモン 玉ねぎ 人参	食パン 片栗粉 パン粉 砂糖 油 じゃがいも	麦茶 ポップコーン	特に9月の 梨は「旬の 中の旬」と いわれてい て、味にコク が加わりと ても美味い 梨です。
13 水	○	麦ご飯 果物 さわらの薬味ソース焼き トマト 中華大根サラダ みそ汁	さわら 帆立水煮 油揚げ みそ	ねぎ トマト 大根 人参 きゅうり しいたけ たまねぎ	米 押麦 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 シリアルバー	給食でも美 味しい梨を 提供します。
14 木	○	麦ご飯 ヨーグルト ホイコーロー シルバーサラダ わかめのスープ	ヨーグルト 豚もも肉 みそ ロースハム わかめ	キャベツ 人参 ピーマン きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ	米 押麦 砂糖 ごま油 春雨 マヨネーズ	麦茶 米粉のケーキ	給食でも美 味しい梨を 提供します。
15 金	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き もやしのナムル みそ汁	生鮭 油揚げ みそ	果物 コーン もやし 人参 きゅうり なす 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 マヨネーズ ごま油 ごま	麦茶 マカロニきな粉	給食でも美 味しい梨を 提供します。
16 土	○	カレーライス ウインナー ブロッコリー 果物 野菜スープ	豚肉 ウインナー	人参 玉ねぎ ブロッコリー 果物 玉ねぎ 人参 しめじ	米 じゃがいも カレールウ 砂糖	麦茶 せんべい	給食でも美 味しい梨を 提供します。
19 火	○	麦ご飯 ゼリー コロケ トマト わかめのレモン和え コンソメスープ	豚ひき肉 わかめ ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 人参 キャベツ レモン 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ えのき	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	麦茶 ふわっとふー	
20 水	○	麦ご飯 果物 カレーのオーロラソース焼き トマト 干草和え みそ汁	カラスカレイ 油揚げ みそ	果物 トマト キャベツ ほうれん草 人参 しらたき しいたけ 大根 玉ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 ごま油	麦茶 ハバロア	22日の「柿 なます」は 姉妹園、富 士わかば 保育園の おすすめメ ニューで す！
21 木	○	ラーメン 煮豆 かみかみ昆布 果物	豚もも肉 なると 金時豆 昆布	キャベツ 人参 もやし 筍 玉ねぎ ねぎ 果物	中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 おにぎり	園では和食 を食べてもら いたいという 思いから給 食にひじき煮 や切干大根 煮、大豆の 磯煮、煮豆な どの煮物を 取り入れてい ます。これか ら和食を食 べる機会を 大切にしてい きます。
22 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のおかから揚げ トマト 柿なます わかめのスープ	鶏もも肉 かつお節 わかめ 豆腐	果物 トマト 柿 大根 たけのこ ねぎ	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 砂糖 麩	麦茶 ココア蒸しパン	園では和食 を食べてもら いたいという 思いから給 食にひじき煮 や切干大根 煮、大豆の 磯煮、煮豆な どの煮物を 取り入れてい ます。これか ら和食を食 べる機会を 大切にしてい きます。
25 月	○	伊豆しかカレーライス ツナサラダ チーズ 果物	鹿ひき肉 ツナ チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり 人参 果物	じゃがいも カレールウ 米 押麦 油 砂糖	麦茶 ふかし芋 (さつまいも)	園では和食 を食べてもら いたいという 思いから給 食にひじき煮 や切干大根 煮、大豆の 磯煮、煮豆な どの煮物を 取り入れてい ます。これか ら和食を食 べる機会を 大切にしてい きます。
26 火	○	麦ご飯 果物 魚のフライ トマト 中華春雨サラダ 豆腐のスープ	しいら ロースハム 豆腐	果物 トマト きゅうり 人参 キャベツ たけのこ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 砂糖 ごま油 花麩	麦茶 バナナ	園では和食 を食べてもら いたいという 思いから給 食にひじき煮 や切干大根 煮、大豆の 磯煮、煮豆な どの煮物を 取り入れてい ます。これか ら和食を食 べる機会を 大切にしてい きます。
27 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き トマト キャベツのおかから和え みそ汁	鶏もも肉 かつお節 油揚げ みそ	果物 トマト キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 マーマレード じゃがいも	麦茶 ドーナツ	園では和食 を食べてもら いたいという 思いから給 食にひじき煮 や切干大根 煮、大豆の 磯煮、煮豆な どの煮物を 取り入れてい ます。これか ら和食を食 べる機会を 大切にしてい きます。
28 木	○	スパゲティーマイトソース コーンサラダ 果物 もやしのスープ	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト キャベツ 人参 きゅうり コーン 果物 玉ねぎ 人参 えのき もやし	スパゲティ 砂糖 油 片栗粉 油 砂糖	麦茶 サンドパン	園では和食 を食べてもら いたいという 思いから給 食にひじき煮 や切干大根 煮、大豆の 磯煮、煮豆な どの煮物を 取り入れてい ます。これか ら和食を食 べる機会を 大切にしてい きます。
29 金	カシ	黒米さつま芋ご飯 お月見ゼリー カレーのごま照り焼き トマト 伊豆きのこサラダ すまし汁	カラスカレイ わかめ ツナ 豆腐	トマト キャベツ エリンギ しいたけ 玉ねぎ 花型人参 ねぎ	黒米 さつま芋 米 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 みたらしまカロニ	園では和食 を食べてもら いたいという 思いから給 食にひじき煮 や切干大根 煮、大豆の 磯煮、煮豆な どの煮物を 取り入れてい ます。これか ら和食を食 べる機会を 大切にしてい きます。
30 土	○	チキンライス 小魚 果物 ポトフ	鶏もも肉 いわし ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 果物 人参 玉ねぎ チンゲン菜	米 押麦 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 カステラ	園では和食 を食べてもら いたいという 思いから給 食にひじき煮 や切干大根 煮、大豆の 磯煮、煮豆な どの煮物を 取り入れてい ます。これか ら和食を食 べる機会を 大切にしてい きます。

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

	1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児		494kcal	21.1g	17.0g	1.7g
幼児		542kcal	22.4g	16.6g	1.9g