



9月の献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	御飯 ～ビーンズカレー 木コールスローサラダ ～トマト	福神漬け フルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、だいだい水煮缶詰、豚ひき肉、甘納豆、あずき、ハム	ぶどう、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、ビーマン、福神漬	カレールウ、食塩 牛乳 ビスケット 牛乳 甘納豆蒸しばん カルシウム	エネルギー 643 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 305 mg
02	御飯 ～ほつけの塩焼き 金三色おひたし ～田舎汁	フルーツ	米、米粒麦(切断麦)	ほづけ、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)、無塩バター、かつお節	バナナ、とうもろこし、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、れき、菊のり	酒、食塩、しょうゆ 牛乳 ウエハース お茶 ベーコンととうもろこしの御飯 カルシウム	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 141 mg
03	御飯 ～ミートローフ 土ブロッコリーサラダ ～小松菜の味噌汁	フルーツ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉	牛ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉、生揚げ、牛乳、白みそ、無塩バター、卵	ブロックリー、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、ごはん、ミックスベジタブル(冷凍)、えだまめ(冷凍)	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 178 mg
05	御飯 ～鶏肉のレモン煮 月野菜のゴマ和え ～かぼちゃの味噌汁	フルーツ	米、油、砂糖、片栗粉、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、ほれんそう、にんじん、れき、えのきだけ、レモン果汁	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 264 mg
06	御飯 ～たらのしょうが焼き 火なすとビーマンのみそ炒め ～鶏汁	フルーツ	米、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)、油	たら、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、ゼラチン、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐	りんご濃縮果汁、なす、ごぼう、はくさい、西洋なし缶、れき、まいだけ、ビーマン、しめじ、にんじん、しょうが、りんご、	牛乳 せんべい お茶 アップルゼリー	エネルギー 418 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 9.2 g カルシウム 296 mg
07	御飯 ～納豆揚げ 水いんげんのごま和え ～たまねぎの味噌汁	フルーツ	米、てんぷら粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、納豆、絹ごし豆腐、カルビス、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ソナ油漬缶、いわしが(煮干し)、すりごま	バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、いんげん(ゆで)、たまねぎ、コーン(冷凍)、万能ねぎ、生わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 カルビスマフィン	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 245 mg
08	御飯 ～なすとひき肉のカレー 木ツナと玉ねぎのサラダ ～ゆで卵	福神漬け フルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、豚ひき肉、グレーブフルーツ、つぶあん(砂糖添加)、ソナ油漬缶、無塩バター、かつお節	バナナ、きゅうり、オクラ、ねぎ、にんじん、なめこ、キャベツ、えのきだけ、万能ねぎ、しめじ、生わかめ、菊のり、	牛乳 クラッカー 牛乳 あんこのケーキ	エネルギー 766 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 35.8 g カルシウム 322 mg
09	じやじや麵 ～ねばねばサラダ 金中華スープ ～フルーツ		生中華めん、米、さつまいも、味噌一代マスター、片栗粉、和風ドレッシング、ごま油、砂糖	豚ひき肉、くりの甘露煮、白みそ	バナナ、きゅうり、オクラ、ねぎ、にんじん、なめこ、キャベツ、えのきだけ、万能ねぎ、しめじ、生わかめ、菊のり、	牛乳 スティックパン お茶 栗ごはん	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.0 g カルシウム 145 mg
10	御飯 ～鮭のちやんちゃん焼き 土切干大根と里芋の煮物 ～厚揚げの味噌汁	フルーツ	米、さといも、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、生揚げ、油揚げ、いわしが(煮干し)	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、しゃり	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 472 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 349 mg
12	御飯 ～擬製豆腐 月きんぴらごぼう ～しめじの味噌汁	フルーツ	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわしが(煮干し)	すれん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、しゃり	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 320 mg
13	御飯 ～さばのみそ煮 火ほうれん草の白和え ～けんちん汁	フルーツ	米、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(加糖)、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレーブフルーツ、えのき、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、しゃり	牛乳 フルーツ お茶 ヨーグルト	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 283 mg
14	チキンライス ～ハンバーグ 水エビフライ ～ツナサラダ	わかめスープ オレンジつぶつぶゼリー	いちごショートケーキ、七分つき米、パン粉	豚ひき肉、鶏もも肉、オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、ゼラチン、無塩バター	オレンジ、キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、しゃり、わさび、ねぎ、マッシュルーム、えのき	牛乳 せんべい お茶 ケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 22.3 g カルシウム 146 mg
15	御飯 ～ハヤシライス 木マロニーの中華和え ～フルーツ		米、じゃがいも、小麦粉、でん粉めん(乾)、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、米粒麦(切断麦)、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、豚ひき肉、ハム、干しそうじ	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、マッシュルーム、あわのり	牛乳 ビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 672 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 24.3 g カルシウム 357 mg
16	御飯 ～鶏肉の唐揚げ 金大根サラダ ～コンソメスープ	フルーツ	米、カルシウム入り簡単プリン、片栗粉、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、バセリ	牛乳 クラッcker お茶 かんたんプリン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 440 mg
17	牛丼 ～キャベツのごまネーズ和え 土いんげんの味噌汁 ～フルーツ		米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛丼(ばら)、ちくわ、米みそ(甘みそ)、いわしが(煮干し)、すりごま、生揚げ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、いんげん(ゆで)	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 286 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
20	五目ラーメン ～おくらとちくわの海苔あえ 火フルーツ	生中華めん、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ちくわ	パナナ、もやし、オクラ、もも缶、ダイス、にんじん、チーズ、パン、ハム缶、ピーマン缶、コーン缶、れいが、しらたけ、焼き	牛乳 ビスケット お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.6 g カルシウム 238 mg	
21	御飯 ～ほづけのごま焼き 水すき昆布の煮物 ～豆腐の味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)	牛乳、ほづけ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、蒸し大豆、ごま、いわし(煮干し)	メロン、ごぼう、れいが、刻みこんぶ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	りんごジュース せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.4 g カルシウム 281 mg
22	御飯 ～ポークカレー 木蒸し鶏のサラダ ～ミニトマト	米、コッペパン、じゃがいも、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、牛乳、卵、赤ピーマン、福神漬、グリーンピース(冷凍)	オレンジ、だいこん、ミニトマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、福神漬、グリーンピース(冷凍)	カレールウ	牛乳 ビスケット 牛乳 あげばん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.9 g カルシウム 272 mg
24	御飯 ～豆腐のチャンプルー 土きゅうりの昆布和え ～切干大根の味噌汁	米、さといも、米粒麦(切断麦)	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、きゅうり、大豆もやし、たまねぎ、にんじん、切り干し大根、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 290 mg
26	御飯 ～たらフライ 月せん野菜 ～わかめの味噌汁	米、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)	たら、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)	ぶどう、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ		牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 176 mg
27	御飯 ～テリヤキチキン 火しらたきのチャップチエ風 ～里芋の味噌汁	ロールパン、米、しらたき、さといも、三温糖、米粒麦(切断麦)、砂糖、小麦粉、コーンスターク	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、油揚げ、バター	グレープフルーツ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、油揚げ、バター	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、焼肉のたれ甘口	お茶 ゼリー 牛乳 カスタードクリームパン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 223 mg
28	スパゲティーモトソース ～豚しゃぶサラダ 水おくらと卵のスープ ～フルーツ	マカロニ、スパゲティー、砂糖、片栗粉、小麦粉、油	豚ひき肉、挽きわら豆納豆、ビーグル、ホタテ、スース、豚肉(もも)、卵、黒ごま	バイナップル、たまねぎ、レタス、ホタテ、豚肉(もも)、卵、黒ごま	ウスター、ソース、コンソメ、中華だしの素、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 納豆チーズせんべい	エネルギー 456 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 243 mg
29	御飯 ～きのこカレー 木温野菜サラダ ～プレーンオムレツ	じやがいも、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉	卵、豚肉(もも)、牛乳、米みそ(甘みそ)、無塩バター、すりごま	バナナ、にんじん、卵、豚肉(もも)、牛乳、米みそ(甘みそ)、無塩バター、すりごま	カレールウ、酒、コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 味噌もち	エネルギー 711 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 26.4 g カルシウム 173 mg
30	御飯 ～さばのねぎ味噌焼き 金ひじきとんぺんの煮物 ～キャベツの味噌汁	さつまいも、米、ホットケーキ粉、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、さば、卵、無塩バター、米みそ(甘みそ)、はんぺん、油揚げ、いわしが(煮干し)、黒ごま	オレンジ、キャベツ、ねぎ、ひじき、しらたけ、オクラ	しょうゆ、酒	牛乳 せんべい 牛乳 さつまいものパウンドケーキ	エネルギー 697 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 29.2 g カルシウム 371 mg

♡人気おやつ♡

<材料>

さつまいも 中2本

(皮をむいて300gぐらい)

バター 100g

砂糖 2個

ベーキングパウダー 5g

黒ごま 6g (なくてもOK)

ホットケーキミックス 100g

【さつまいものパウンドケーキ】

<作り方>

- さつまいもの皮をむき、輪切りにしてラップをかけレンジでチン。(約6分)
つぶせるくらいのやわらかさにする。
- ボウルに、バター、砂糖、熱々のさつまいもを入れる。
- さつまいものつぶつぶが残るくらいにつぶす。(バターは自然に溶けます。)
③がさめたら、溶き卵、ベーキングパウダー、黒ごまを加えて混ぜる。
- ホットケーキミックス100g ⑥ 170℃に予熱したオーブンで40分～45分程焼く。

食材を見る、

ふれる機会を

つくりましょう

子どもの食への関心を高めるには、食材を見る、ふれる機会