

門真市立こども園 9月分 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
01月	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	米、／ネオ麦ロール、／ハンバーグ、ケチャップ、ソース、砂糖、水、／キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ノンエッグマヨ、ツナ缶、／豆腐、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コンソメ、しょうゆ 牛乳、／りんご、／菓子	◎牛乳,◎菓子 牛乳,りんご,菓子
02火	ごはん(全) 豚肉と茄子のみそ炒煮 すまし汁	米、／豚肉、酒、しょうゆ、油、しょうが、なす、ピーマン、たまねぎ、にんじん、本みりん、砂糖、塩、しょうゆ、みそ、／豆腐、わかめ、ねぎ、煮干し、こんぶ、塩、しょうゆ、かたくり粉、水 牛乳、／米、さつまいも、塩	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,いもがゆ
03水	親子うどん ヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、しいたけ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、卵、かまぼこ、煮干し、しょうゆ、砂糖、塩、水、／ヨーグルト 牛乳、／ホットケーキミックス粉(720g)、ケーキシロップ、ごま、水、	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,ホットケーキ
04木	ごはん(全) 煮魚 白和え 南瓜のみそ汁	米、／たら・50g、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、水、／ほうれんそう、にんじん、豆腐、ひじき、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、本みりん、／かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、わかめ、煮干し、みそ、こんぶ、水 牛乳、／ドッグパン、ソーセージ、ケチャップ、きゅうり	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,ホットドッグ
05金	ごはん(未) NEG丸ロール(以) カレー スパゲティサラダ	米、／NEG丸ロール、／牛肉、豚肉、かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレールウ、ソース、油、水、／スパゲティ、ツナ缶、きゅうり、ノンエッグマヨ 牛乳、／いわし(焼)、／菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,焼きいわし,菓子
06土	八宝菜どんぶり りんご	米、豚肉、えび、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうゆ、中華だし、かたくり粉、水、／りんご 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
08月	ごはん(全) 厚揚げの煮物 さつまいものみそ汁	米、／厚揚げ、豚肉、塩、酒、にんじん、たまねぎ、油、三度豆、砂糖、しょうゆ、酢、かつお節、水、／さつまいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、／パイナップル、みかん、もも、フルーツゼリー	◎牛乳,◎菓子 牛乳,ゼリー和え
09火	ごはん(未) 食パン(以) ハヤシビーイズ ちりめんサラダ	米、／食パン・6枚切り、／豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、砂糖、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、しょうゆ、油、酒、水、／ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、塩 牛乳、／バナナ、／菓子	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,バナナ,菓子
10水	五目そば ヨーグルト	中華めん、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、卵、しいたけ、かまぼこ、えび、煮干し、塩、しょうゆ、中華だし、水、／ヨーグルト 牛乳、／チーズ蒸しパン	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,チーズ蒸しパン
11木	ごはん(全) 白身魚の味噌煮 ブロッコリーコーンのごま和え すまし汁	米、／カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、水、／ブロッコリー、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま、／にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、しょうゆ、煮干し、こんぶ、かたくり粉、水 牛乳、／米、薄揚げ、にんじん、しょうゆ、酒	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,炊き込みおにぎり
12金	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ラタトゥイユ マカロニサラダ	米、／ネオ麦ロール、／豚肉、なす、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、三度豆、油、コンソメ、ケチャップ、砂糖、／ツイストマカロニ、ツナ缶、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ 牛乳、／ビーフン、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、中華だし	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,汁ビーフン
13土	きつねどんぶり バナナ	米、薄揚げ、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、水、／バナナ 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
16火	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ドライビーイズ 卵スープ	米、／NEG丸ロール、／豚ひき肉、ひき割りだいず(水煮)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうが、パセリ、ホールトマト、カレー粉、油、水、ソース、ケチャップ、コンソメ、砂糖、チーズ、／豆腐、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねぎ、卵、コンソメ、しょうゆ、かたくり粉 牛乳、／さつまいも	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,さつまいも

* ノンエッグマヨはマヨネーズの代替調味料で、卵を使用していません。

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
17水	わかめうどん かぼちゃの煮もの 飲むヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、薄揚げ、かまぼこ、わかめ、にんじん、はくさい、こんぶ、煮干し、しょうゆ、本みりん、水、／かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、本みりん、三度豆、／飲むヨーグルト 牛乳、／米、ほうれんそう、塩、かつお節、しょうゆ	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,ぞうすい
18木☆	菜めし 手作りヒレカツ 三度豆のかつお和え トマト 豆腐のみそ汁	米、こまつな、ちりめんじゃこ、ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖、／豚ヒレ肉、塩、水、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、／三度豆、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ、／トマト、／豆腐、わかめ、ねぎ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、／ショートケーキ お誕生日会	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,いちごケーキ
19金	ごはん(全) 白身魚のホイル蒸し 具たくさんのみそ汁	米、／たら・50g、塩、にんじん、たまねぎ、しめじ、三度豆、バター、しょうゆ、／豆腐、なす、にんじん、さつまいも、ねぎ、わかめ、しいたけ、煮干し、みそ、水 牛乳、／お米de国産さつまいもと栗のタルト	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,米粉タルト
20土	ごもくあんかけどんぶり オレンジ	米、豚肉、しいたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、油、中華だし、しょうゆ、酒、ごま油、かたくり粉、水、／オレンジ 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
22月	ごはん(未) 食パン(以) クリームシチュー じゃこピーマン	米、／食パン・6枚切り、／鶏肉、豚肉、酒、塩、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、コーン、油、ホワイトルウ、水、／ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ 牛乳、／型チーズ、／菓子	◎牛乳,◎菓子 牛乳,型チーズ,菓子
24水	和風ラーメン ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、しいたけ、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、コーン、油、しょうゆ、塩、煮干し、こんぶ、かたくり粉、中華だし、水、／ヨーグルト 牛乳、／さつまいも、油、ケーキシロップ	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,さつまいものシロップかけ
25木	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) 鮭のノルウェー風 キャベツのゴマ和え 田舎風スープ	米、／NEG黒糖ロール、黒砂糖、／鮭、しょうが、酒、かたくり粉、油、ソース、ケチャップ、砂糖、水、／キャベツ、にんじん、ノンエッグマヨ、ごま、砂糖、しょうゆ、／にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、こんぶ、煮干し、塩、しょうゆ、水 牛乳、／ビーフン、にんじん、キャベツ、油、ソース、中華だし、しょうゆ、塩	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,焼きビーフン
26金	ごはん(全) 豚じゃがカレー味 豆腐のみそ汁	米、／豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、油、本みりん、砂糖、しょうゆ、カレー粉、水、／豆腐、わかめ、にんじん、ねぎ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、／おやつこんぶ、／菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,おやつこんぶ,菓子
27土	すきやきどんぶり りんご	米、牛肉、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、本みりん、／りんご 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
29月	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ポークビーイズ ごぼうサラダ	米、／NEG丸ロール、／豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、ホールトマト、水、コンソメ、塩、ケチャップ、砂糖、油、バター、／ごぼう、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、ノンエッグマヨ、砂糖、ごま 牛乳、／バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳,◎菓子 牛乳,バナナきなこ
30火	ひじき入りまあぼうどんぶり みそ汁	米、豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、しいたけ、ひじき、みそ、油、しょうゆ、砂糖、かたくり粉、中華だし、水、／じゃがいも、にんじん、ねぎ、わかめ、煮干し、みそ、こんぶ、水 牛乳、／なし、／菓子	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,なし,菓子

☆ 材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。

☆ (未)とは、3歳未満児(0・1・2歳) (以)とは、3歳以上児(3・4・5歳) (全)とは、未満児・以上児、全員を示します。

☆ 3歳未満児の主食はおもにごはんです。3歳以上児の主食はパン食のときもあります。

9月平均栄養価	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	脂質[g]	鉄[mg]	カルシウム[mg]
3歳未満児	559	23.6	18.9	2.3	387
3歳以上児	598	26.4	21.3	2.7	401