

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<br>(◎は10時おやつ)             |
|---------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 01<br>火 | ごはん(未)<br>NEG丸ロール(以)<br>ラタトゥイユ<br>マカロニサラダ | 米、／NEG丸ロール、／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<br><br>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,◎バナナ<br><br>牛乳,汁ビーフン      |
| 02<br>水 | カレーうどん<br>ヨーグルト                           | うどん、牛肉、薄揚げ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、卵、かまぼこ、煮干し、カレールウ、しょうゆ、水、／ヨーグルト<br><br>牛乳、／米、さつまいも、塩                                                                        | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,いもがゆ      |
| 03<br>木 | ごはん(全)<br>煮魚<br>白和え<br>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<br><br>牛乳、／米、薄揚げ、しめじ、にんじん、しょうゆ、酒                     | ◎牛乳,◎角チーズ<br><br>牛乳,きのご御飯おにぎり |
| 04<br>金 | ごはん(未)<br>食パン(以)<br>クリームシチュー<br>ちりめんサラダ   | 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、キャベツ、きゅうり、にんじん、ちくわ、酢、砂糖、しょうゆ、塩<br><br>牛乳、／お米de国産さつまいもと栗のタルト                        | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,米粉タルト      |
| 05<br>土 | ごもくあんかけどんぶり<br>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<br><br>牛乳、／NEG丸ロール                                                                     | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,NEG丸ロール     |
| 07<br>月 | ごはん(全)<br>豚肉と茄子のみそ炒煮<br>そうめん清汁            | 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、／そうめん、にんじん、わかめ、煮干し、こんぶ、塩、しょうゆ、ねぎ<br>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,◎菓子<br><br>牛乳,焼きビーフン      |
| 08<br>火 | ごはん(未)<br>NEG黒糖ロール(以)<br>ドライビーンズ<br>卵スープ  | 米、／NEG黒糖ロール、黒砂糖、／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<br>牛乳、／バナナ、／菓子 | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,バナナ,菓子    |
| 09<br>水 | 和風ラーメン<br>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<br><br>牛乳、／スティックパン                                                              | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,スティックパン    |
| 10<br>木 | ごはん(全)<br>白身魚のあんかけ<br>豆腐のみそ汁              | 米、／たら・50g、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、三度豆、ごま油、しょうゆ、こんぶ、中華だし、かたくり粉、砂糖、／豆腐、わかめ、にんじん、ねぎ、みそ、煮干し、こんぶ、水<br><br>牛乳、／さつまいも                                                    | ◎牛乳,◎角チーズ<br><br>牛乳,さつまいも     |
| 11<br>金 | ごはん(未)<br>ネオ麦ロール(以)<br>カレー<br>スパゲティサラダ    | 米、／ネオ麦ロール、／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<br><br>牛乳、／おやつこんぶ、／菓子                                                      | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,おやつこんぶ,菓子 |
| 12<br>土 | 八宝菜どんぶり<br>バナナ                            | 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、／バナナ<br><br>牛乳、／NEG丸ロール                                                                                | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,NEG丸ロール     |
| 14<br>月 | ごはん(未)<br>NEG丸ロール(以)<br>ポークビーンズ<br>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<br><br>牛乳、／りんご、／菓子                         | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,りんご,菓子      |
| 15<br>火 | ごはん(全)<br>厚揚げの煮物<br>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<br><br>牛乳、／バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩                                           | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,バナナきなこ    |

R8.9

| 日付           | 献立名                                                    | 材料名                                                                                                                                         | おやつ<br>(◎は10時おやつ)                |
|--------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 16<br>水      | わかめうどん<br>高野豆腐の煮物<br>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、／凍り豆腐、三度豆、煮干し、砂糖、しょうゆ、水、／飲むヨーグルト<br><br>牛乳、／食パン、いちごジャム                                 | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,ミニサンド         |
| 17<br>木      | ごはん(全)<br>白身魚の味噌煮<br>キャベツのごま和え<br>すまし汁                 | 米、／カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、水、／キャベツ、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、／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<br><br>牛乳、／さつまいも、油、ケーキシロップ                             | ◎牛乳,◎角チーズ<br><br>牛乳,さつまいものシロップかけ |
| 18<br>金      | ごはん(未)<br>食パン(以)<br>鮭のノルウェー風<br>コールスロー<br>田舎風スープ       | 米、／食パン・6枚切り、／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、コーン、ノンエッグマヨ、砂糖、塩、／にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、こんぶ、煮干し、塩、しょうゆ、水<br><br>牛乳、／なし、／菓子                | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,なし,菓子        |
| 19<br>土      | きつねどんぶり<br>りんご                                         | 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、／りんご<br><br>牛乳、／NEG丸ロール                                                                | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,NEG丸ロール        |
| 24<br>木<br>☆ | 菜めし<br>手作りヒレカツ<br>三度豆のかつお和え<br>トマト<br>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<br><br>牛乳、／ショートケーキ <b>お誕生日会</b> | ◎牛乳,◎角チーズ<br><br>牛乳,いちごケーキ       |
| 25<br>金      | ごはん(未)<br>ネオ麦ロール(以)<br>うさぎさん型ハンバーグ<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ | 米、／ネオ麦ロール、／うさぎのハンバーグ、ケチャップ、ソース、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<br><br>牛乳、／月見デザート、／菓子                            | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,月見ゼリー,菓子      |
| 26<br>土      | 豚カレー丼<br>オレンジ                                          | 米、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、本みりん、砂糖、しょうゆ、かたくり粉、カレールウ、水、油、／オレンジ<br><br>牛乳、／NEG丸ロール                                                              | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,NEG丸ロール        |
| 28<br>月      | ごはん(未)<br>NEG黒糖ロール(以)<br>ハヤシビーンズ<br>じゃこピーマン            | 米、／NEG黒糖ロール、黒砂糖、／豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、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、ピーマン、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ、ごま油<br><br>牛乳、／型チーズ、／菓子  | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,型チーズ,菓子        |
| 29<br>火      | ひじき入りまあぼうどんぶり<br>ふのみそ汁                                 | 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、／麩、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ、水<br><br>牛乳、／いわし(焼)、／菓子                            | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,焼きいわし,菓子     |
| 30<br>水      | みそラーメン<br>ヨーグルト                                        | 中華めん、豚肉、たまねぎ、はくさい、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しょうが、みそ、中華だし、本みりん、しょうゆ、ごま油、油、卵、水、／ヨーグルト<br><br>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,◎バナナ<br><br>牛乳,ホットケーキ        |

☆ 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         | 23.4     | 18.9  | 2.3   | 388       |
| 3歳以上児   | 601         | 26.1     | 21.5  | 2.6   | 404       |

\* 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。