

門真市立保育園・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)
02月	ごはん(未) 食パン(以) カレーシチュー ちりめんサラダ	米、/食パン・6枚切り、/牛肉、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、カレールウ、塩、こしょう、/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、/おやつこんぶ、/菓子	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、おやつこんぶ、菓子
03火	煮込みうどん ヨーグルト	うどん、卵、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、薄揚げ、かまぼこ、煮干し、しょうゆ、/ヨーグルト 牛乳、/米、さつまいも、塩	◎牛乳、◎りんご 牛乳、いもがゆ
04水	ごはん(全) 豚肉と茄子の炒煮 ふのみそ汁	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、酒、砂糖、塩、しょうゆ、/麩、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ 牛乳、/パイナップル、みかん、フルーツゼリー	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、ゼリー和え
05木	ごはん(全) 厚揚げの煮物 冬瓜の味噌汁	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、/とうがん、わかめ、煮干し、みそ 牛乳、/ツイストマカロニ、きなこ、グラニュー糖	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、マカロニきなこまぶし
06金	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) 鮭のノルウェー風 トマトのサラダ 田舎風スープ	米、/ネオ麦ロール、/鮭、しょうが、酒、かたくり粉、油、ソース、ケチャップ、砂糖、水、/トマト、きゅうり、コーン、酢、砂糖、しょうゆ、塩、/にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ねぎ、こんぶ、煮干し、塩、しょうゆ 牛乳、/お米de国産さつまいもと栗のタルト	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、米粉タルト
07土	きつねどんぶり バナナ	米、薄揚げ、豚肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ、本みりん、煮干し、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかき 牛乳、NEG丸ロール
09月	コーンラーメン ヨーグルト	中華めん、コーン、豚肉、にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、チンゲンサイ、なると、煮干し、しょうゆ、塩、卵、中華だし、/ヨーグルト 牛乳、/米、薄揚げ、にんじん、しょうゆ、酒	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、炊き込みおにぎり
10火	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) ラタトゥイユ スパゲティサラダ	米、/NEG黒糖ロール、黒砂糖、/豚肉、なす、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、きゅうり、赤ピーマン、パプリカ、三度豆、油、コンソメ、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、/スパゲティ、つな缶、きゅうり、コーン、ノンエッグマヨ 牛乳、/味付小魚、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、味付小魚、菓子
11水	ごはん(全) 豚じゃがカレー味 うすあげのみそ汁	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、かたくり粉、カレー粉、/わかめ、薄揚げ、にんじん、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳、/なし、/菓子	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、なし、菓子
12木	ごはん(全) 煮魚 ひじきれんこん 南瓜のみそ汁	米、/白身魚、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、/ひじき、れんこん、薄揚げ、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、本みりん、ごま、/かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ 牛乳、/ホットケーキミックス、おから、にんじん	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、おから蒸しケーキ
13金	ごはん(未) NEG丸ロール(以) うさぎさんハンバーグ きゅうりのサラダ コンソメスープ	米、/NEG丸ロール、/うさぎのハンバーグ、ケチャップ、ソース、/きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、砂糖、しょうゆ、酢、/さといも、たまねぎ、にんじん、コンソメ、しょうゆ 牛乳、/月見デザート、/菓子	◎牛乳、◎りんご 牛乳、月見ゼリー、菓子
14土	ごもくあんかけどんぶり バナナ	米、豚肉、干しえび、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、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかき 牛乳、NEG丸ロール
17火	かやくうどん かぼちゃの煮もの ヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、煮干し、こんぶ、しょうゆ、砂糖、塩、/かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、本みりん、三度豆、/ヨーグルト 牛乳、/ドッグパン、ソーセージ、ケチャップ、きゅうり	◎牛乳、◎りんご 牛乳、ホットドッグ

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
18水	ごはん(未) NEGハニーロール(以) ドライビーンズ きのこスープ	米、/NEGハニーロール、/ひき割りだいず(水煮)、豚ひき肉、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、油、水、カレー粉、ソース、ケチャップ、コンソメ、砂糖、チーズ、/しめじ、まいたけ、にんじん、たまねぎ、コンソメ、塩、しょうゆ 牛乳、/とうもろこし	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、とうもろこし
19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	こまつな、ごま、ちりめんじゃこ、米、塩、/豚ヒレ肉、塩、こしょう、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 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
20金	ごはん(全) 白身魚のホイル蒸し なすびのみそ汁	米、/たら・50g、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、三度豆、バター、しょうゆ、/薄揚げ、なす、にんじん、ねぎ、煮干し、こんぶ、みそ 牛乳、/りんご、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、りんご、菓子
21土	すきやきどんぶり バナナ	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、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかき 牛乳、NEG丸ロール
24火	みそラーメン 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、/ヨーグルト 牛乳、/ミニ黒糖ツイスト	◎牛乳、◎りんご 牛乳、ミニ黒糖ツイスト
25水	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ポトフ マカロニサラダ	米、/ネオ麦ロール、/ソーセージ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、三度豆、コンソメ、/ツイストマカロニ、つな缶、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ 牛乳、/バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、バナナきなこ
26木	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ポークビーンズ じゃこピーマン	米、/NEG丸ロール、/ひき割りだいず(水煮)、豚肉、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、/ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、酒、砂糖、しょうゆ 牛乳、/さつまいも、油、ケーキシロップ	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、さつまいものシロップかけ
27金	ごはん(全) 白身魚の味噌煮 ごま酢和え すまし汁	米、/白身魚、酒、砂糖、しょうゆ、みそ、/きゅうり、トマト、塩、砂糖、酢、ごま、/にんじん、たまねぎ、ねぎ、麩、しょうゆ、煮干し、こんぶ、かたくり粉 牛乳、/なし、/菓子	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、なし、菓子
28土	中華どんぶり バナナ	米、えび、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、しいたけ、かたくり粉、中華だし、しょうゆ、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかき 牛乳、NEG丸ロール
30月	ひじき入りまあぼうどんぶり 中華スープ	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、かたくり粉、中華だし、/しいたけ、わかめ、にんじん、ねぎ、中華だし、ごま油 牛乳、/型チーズ、/菓子	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、型チーズ、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	545	21.6	16.9	2	361
3歳以上児	605	24.5	19	2.4	373

* 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。