



令和6年度

9月分献立表



日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 (3歳未満児)	
2 / 30 月	ごはん 挽肉とブロッコリーの卵焼き ひじきサラダ 野菜スープ(ほうれん草 ジャが芋)	精白米/調合油/砂糖/じゃがいも	たまご/豚ひき肉/牛乳	ブロッコリー/玉葱/にんじん/干ひじき/きゅうり/トマト/ほうれん草	牛乳 お菓子		
3 / 17 火	ごはん 魚と野菜の照り焼き 切干し大根のゴマあえ 豚汁 (じゃがいも 人参 大根 ねぎ 豚肉)	精白米/砂糖/調合油/白ごま/じゃがいも/さつまいも(3・17日)/黒ごま(3日)/片栗粉(17日)	めかじき/豚肉/米みそ/牛乳/黄な粉(17日)	えりんぎ/切干しだいこん/こまつな/にんじん/だいこん/ねぎ	牛乳 3日: 大学芋 17日: さつまいものお月見あべかわ		
4 / 18 水	ごはん 肉豆腐 海藻サラダ スープ(小松菜 えのき)	精白米/焼き麩/砂糖/片栗粉/ごま油/食パン/マーガリン	木綿豆腐/豚肉/ツナ缶/牛乳	玉葱/にんじん/わかめ(乾)/もやし/きゅうり/こまつな/えのきたけ	牛乳 シュガートースト		
5 / 19 木	秋の香りスパゲティ 野菜スープ(玉ねぎ 人参 キャベツ) ヨーグルト	スパゲッティ(乾)/バター/精白米/白ごま	ベーコン/加糖ヨーグルト	たまねぎ/にんじん/しめじ/えのきたけ/刻みのり/キャベツ/塩昆布	麦茶 塩昆布おにぎり		
6 / 20 金	ごはん 野菜のそぼろあん きゃべつのいそ和え 味噌汁(豆腐 麩)	精白米/調合油/砂糖/片栗粉/焼き麩/HM(6日)/バター(6日)/黒ごま(20日)	豚ひき肉/米みそ/木綿豆腐/牛乳/黄な粉(20日)	かぼちゃ/なす/さやいんげん/しょうが/キャベツ/にんじん/のり/バナナ(6日)	牛乳 6日: パナパンケーキ 20日: 二色おはぎ		
7 / 21 土	いちごジャムパン コンスープ バナナ	食パン・ロールパン/いちごジャム/じゃがいもパウダー	牛乳	スイートコーン/バナナ	牛乳 お菓子		
9 / 月	ごはん キッシュ ブロッコリーサラダ 野菜スープ(青梗菜 人参)	精白米/バター/砂糖/マヨネーズ/クラッカー/小麦粉	ベーコン/たまご/生クリーム/チーズ/牛乳/黄な粉	ほうれん草/玉葱/ブロッコリー/人参/コーン缶/チンゲンツァイ	牛乳 黄な粉クリームクラッカー		
10 / 24 火	ごはん チキンカレー トマトサラダ 果物	精白米/じゃがいも/調合油/ロースト小麦粉/バター/砂糖	鶏肉/スキムミルク/牛乳	にんじん/玉葱/にんにく/しょうが/りんご/トマト/きゅうり/キャベツ/果物/果物ジュース/寒天	牛乳 果物ゼリー		
11 / 25 水	ごはん 魚とじゃがいもの竜田揚げ ひじきの白和え 味噌汁(キャベツ 玉葱)	精白米/じゃがいも/片栗粉/調合油/白ごま/砂糖/コーンフレーク	めかじき/木綿豆腐/米みそ/牛乳	しょうが/干ひじき/にんじん/こまつな/キャベツ/玉葱	コーンフレークミルク		
12 / 26 木	ごはん なす入りマーボ豆腐 青菜とのりのサラダ スープ(わかめ 玉ねぎ)	精白米/調合油/砂糖/ごま油/片栗粉/コッパン/グラニュー糖	豚ひき肉/木綿豆腐/米みそ/牛乳	にんにく/しょうが/ねぎ/干し椎茸/にんじん/なす/にら/ほうれん草/玉ねぎ/もやし/焼きのり/わかめ(乾)	牛乳 揚げパン		
13 / 27 金	ごはん ひじき入り鶏ひき肉焼き 春雨サラダ スープ(人参 キャベツ)	精白米/パン粉(乾燥)/調合油/普通はるさめ(乾)/ごま油	鶏ひき肉/スキムミルク/木綿豆腐/たまご/牛乳/きな粉(大豆)	干ひじき/玉葱/きゅうり/もやし/にんじん/キャベツ	牛乳 お菓子		
14 / 28 土	ブルーベリージャムパン コンスープ バナナ	食パン・ロールパン/ブルーベリージャム/じゃがいもパウダー	牛乳	スイートコーン/バナナ	牛乳 お菓子		
運動会	おほかおにぎり 鶏肉と夏野菜のかりん揚げ ゆで野菜 味噌汁(豆腐 油揚げ)	精白米/片栗粉/調合油/砂糖/冷凍ポテト	おほか/鶏肉/木綿豆腐/油揚げ/米みそ	焼きのり/しょうが/なす/キャベツ/にんじん/青のり	牛乳 フライドポテト		
食育	パン さつまいもコロッケ フレンチサラダ ミルクスープ (ベーコン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー)	ロールパン/さつまいも/小麦粉/パン粉/調合油	豚ひき肉/ベーコン/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/とうもろこし	牛乳 ゆでとうもろこし		
誕生会	スタミナ焼き肉丼 ナムル 中華スープ(豆腐 わかめ)	精白米/白ごま/調合油/砂糖/ごま油/HM/マーガリン	豚肉/木綿豆腐/牛乳/乳酸菌飲料	にんにく/にら/にんじん/玉葱/ほうれん草/もやし/わかめ(乾)	乳酸菌飲料 さくさくクッキー		
				エネルギー		たんぱく質	
				3歳未満児			
				3歳以上児			

・食材の都合により、献立が変更になる場合があります。  
 ・納入の都合で冷凍食材を使用する場合があります。  
 ・行事食として17日は十五夜「さつまいものお月見あべかわ」20日は「二色おはぎ」が  
 できます。