



9月 予定・実施献立表





信光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	調味料	3時おやつ	
02 — 月 —	始業式・1号給食開始 焼肉丼 わかめと卵のスープ スティックきゅうり フルーツポンチ	米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、牛肉、卵、たご、わかめ、あおのり、鶏ガラ	たまねぎ、きゅうり、りんごジュース、にんじん、黄桃缶、みかん缶、キウイフルーツ、バナナ、ピーマン、巨峰缶、しいたけ、長ネギ、小ねぎ、いりごま、しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、酒、お好み焼きソース、酢、塩	牛乳 タコ焼きポテト 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 160 mg
03 — 火 —	ごはん パナナ 水菜と豆腐のすまし汁 茄子のはさみ揚げ マカロニサラダ	さつまいも、米、パン粉、マカロニ、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖	牛乳、豆腐、卵、豚ひき肉、ハム、スキムミルク	バナナ、なす、たまねぎ、えのきたけ、みずな、にんじん、コーン、きゅうり、しょうが	ケチャップ、薄口しょうゆ、酒、ソース、酢、塩、白こしょう、かつお・昆布だし汁	牛乳 ふかし芋 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 212 mg
04 — 水 —	坦々麺 魚の花しゅうまい 冬瓜のうま煮 梨	ラーメン、ホットケーキミックス、しゅうまいの皮、はちみつ、三温糖、片栗粉、バター、油、ごま油	R-1ドリンク、白身魚のすり身、無調整豆乳、豚ひき肉、牛乳、みそ、卵、鶏もも肉、油揚げ、鶏ガラ	とうがん、梨、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きぬさや、ねりごま、いりごま、グリーンピース、しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、酒、鶏がらコンソメ、みりん、かつお・昆布だし汁	牛乳 きのこカステラ 飲むヨーグルト	エネルギー 520 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 266 mg
05 — 木 —	ごはん 巨峰 肉団子スープ 魚の変わり味噌焼き 南瓜とさつま芋のヨーグルトサラダ	米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	牛乳、白身魚、豚ひき肉、ヨーグルト、ダイスカットチーズ、きな粉、みそ、スキムミルク、あおのり	巨峰、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、しいたけ、レースン、にら、いりごま、きくらげ、しょうが	ケチャップ、薄口しょうゆ、酒、鶏がらコンソメ、濃口しょうゆ、塩、だし汁	牛乳 ミルクもち	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 179 mg
06 — 金 —	ごはん オレンジ どさんこ汁 きのこの卵焼き 胡瓜ともやしの納豆和え	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、卵、納豆、みそ、シュレッドチーズ、豚肉、豚ひき肉、ちくわ、しらす干し、かつお節、あおのり	もやし、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、小ねぎ、ほうれんそう、ごま、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、塩、煮干しだし汁	牛乳 じゃこトースト 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 231 mg
07 — 土 —	ツナピラフ 和風カレースープ バナナ	米、じゃがいも、こつぶこ、バター、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、ベーコン、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム、ピーマン、コーン	カレーウ、薄口しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、かつお・昆布だし汁	ウエハース お菓子 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 190 mg
09 — 月 —	ひじきごはん 小松菜と油揚げの豆乳みそ汁 塩肉じゃが キウイフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、バター、グラニュー糖、油、三温糖	R-1ドリンク、無調整豆乳、豚肉、卵、豚ひき肉、みそ、油揚げ、ひじき	たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、ごまつな、えのきたけ、いんげん、かぼす、きぬさや、しいたけ	濃口しょうゆ、みりん、酒、本みりん、塩、煮干しだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 カボスのパウンドケーキ 飲むヨーグルト	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 207 mg
10 — 火 —	揚げパン フルーツヨーグルト(みかん缶) ABCスープ 魚のピザ焼き フレンチサラダ	コッペパン、米、三温糖、油、マカロニ、オリーブ油	白身魚、ヨーグルト、卵、シュレッドチーズ、かにかまぼこ、鶏もも肉、スキムミルク、きな粉、かつお節、鶏ガラ	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、コーン、ピーマン、マッシュルーム、パセリ、レモン	ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、コンソメ、酒、みりん、塩	牛乳 おおか卵おにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 184 mg
11 — 水 —	ごはん パナナ 茄子とわかめのみそ汁 豚肉のスタミナ炒め ポテトサラダ	米、じゃがいも、リッツクラッカー、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豚肉、卵、みそ、スキムミルク、わかめ	バナナ、たまねぎ、なす、にんじん、きゅうり、にら、しめじ、コーン、小ねぎ、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、酢、みりん、酒、薄口しょうゆ、塩、煮干しだし汁	牛乳 マシュマロサンド 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 163 mg
12 — 木 —	ごはん オレンジ きのこのすまし汁 鮭のみそバター煮 ピーマンの三色金平	米、三温糖、豆乳クッキー、バター、ごま油	牛乳、鮭、生クリーム、豆腐、豚肉、みそ、ゼラチン	ピーマン、オレンジ、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、小ねぎ、いりごま	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 牛乳プリン お菓子	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 150 mg
13 — 金 —	ごはん 梨 レタスと卵のスープ 麻婆豆腐 きゅうりとカニカマの酢の物	米、小麦粉、じゃがいも、バター、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、卵、豚ひき肉、チーズ、かにかまぼこ、みそ、わかめ、鶏ガラ	梨、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レタス、長ネギ、小ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	酢、薄口しょうゆ、鶏がらコンソメ、濃口しょうゆ、酒、塩	牛乳 チーズクッキー 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.2 g カルシウム 311 mg

9月 予定・実施 献立表



日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10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	調味料	3時おやつ	
14 （土）	もずく丼 切干大根のごまみそ汁 バナナ	米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、もずく、豚ひき肉、みそ	バナナ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、こまつな、コーン、切り干しだいこん、いりごま、しょうが	濃口しょうゆ、みりん、酒、煮干しだし汁	ウエハース お菓子 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 219 mg
17 （火） お月見メニュー	五目いなり寿司 お月見うどん 茄子と豚肉のさっぱり和え さつま芋と栗のようかん	梨 うどん、米、砂糖、さつまいも、三温糖、くり、小麦粉、ごま油、片栗粉	ヨーグルト、生クリーム、卵、油揚げ、豚肉、かまぼこ、こしあん、ゼラチン	なす、梨、ほうれんそう、にんじん、れんこん、ごぼう、いりごま、レモン、きぬぎや、しいたけ	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、酒、塩、みりん、かつお・昆布だし汁	牛乳 ヨーグルトムース	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 158 mg
18 （水）	ごはん 八宝菜スープ 魚のカレーフリッター もやしとささみのゆかり和え	バナナ 米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、オリーブ油、小麦粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、白身魚、豆腐、さき身、卵白、豚肉、牛乳、チーズ、あおのり、鶏ガラ	もやし、バナナ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、いりごま、ぎくらげ	酒、ケチャップ、薄口しょうゆ、塩、鶏がらコンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳 グリッシーニ 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 23.8 g カルシウム 231 mg
19 （木） 誕生会	おたのしみトースト ビーフシチュー コールスローサラダ ぶどうのパンナコッタ	食パン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、グラニュー糖、油、バター、三温糖	牛乳、牛肉、生クリーム、シュレッドチーズ、ベーコン、ハム、ゼラチン、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、巨峰、にんじん、トマト缶、ブロッコリー、コーン、マッシュルーム、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、セロリ、にんにく、しょうが	ケチャップ、デミグラスソース、ソース、ソース、ワイン、酢、塩、コンソメ、コンソメ、こしょう	牛乳 お菓子 	エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 36.8 g カルシウム 203 mg
20 （金）	ごはん 焼きのり 南瓜のみそ汁 煮魚	厚揚げのカレーそば オレンジ 米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	R-1ドリンク、白身魚、厚揚げ、卵、豚ひき肉、みそ、焼きのり、わかめ	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、ピーマン、小ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酒、カレー粉、煮干しだし汁	牛乳 卵蒸しパン 飲むヨーグルト	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 234 mg
21 （土）	かしわめし 豚汁 バナナ	米、さといも、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏もも肉、みそ、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、小ねぎ、いんげん、しいたけ	濃口しょうゆ、本みりん、酒、塩、だし汁、かつお・昆布だし汁	ウエハース お菓子 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 191 mg
24 （火）	親子丼 きのこわかめのみそ汁 がんもの五目煮 キウイフルーツ	ウエハース、三温糖、片栗粉 米、さといも、小麦粉	カルピス、卵、がんも、鶏もも肉、みそ、かまぼこ、ゼラチン、わかめ	みかん缶、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、しめじ、たけのこ、いんげん、みつば、しいたけ	濃口しょうゆ、みりん、本みりん、煮干しだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 つぶつぶみかんのカルピスゼリー ウエハース 	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.0 g カルシウム 452 mg
25 （水）	ごはん 冬瓜の中華スープ 魚のバリバリ揚げ チンゲン菜のナムル	巨峰 米、食パン、ホットケーキミックス、春巻きの皮、油、小麦粉、三温糖、バター、グラニュー糖、ごま油	牛乳、白身魚、卵、鶏もも肉、牛乳、ハム、鶏ガラ	とうがん、チンゲンサイ、巨峰、もやし、にんじん、しいたけ、長ネギ、いりごま	薄口しょうゆ、酢、濃口しょうゆ、酒、鶏がらコンソメ、塩	牛乳 メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 202 mg
26 （木）	ごはん はんぺんのふわふわスープ 鶏肉のマーマレード焼き 卵の花	梨 米、小麦粉、バター、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、おから、はんぺん、卵、鶏もも肉、丸天、牛乳、卵黄	梨、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、マーマレード、小ねぎ、いんげん、しいたけ、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ、酒、鶏がらコンソメ、塩、だし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 抹茶クッキー 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.8 g カルシウム 164 mg
27 （金）	ごはん そうめんスープ 魚のもみじ焼き ほうれん草と卵のりし和え	オレンジ 米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、そうめん、三温糖、油	牛乳、白身魚、無調製豆腐、卵、ツナ缶、みそ、もみじ、鶏ガラ	ほうれんそう、にんじん、オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、トウモロコシ、ピーマン、パセリ	本みりん、濃口しょうゆ、酒、コンソメ、薄口しょうゆ、カレー粉	牛乳 カレーマフィン 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 193 mg
28 （土）	スパゲティナポリタン 貝沢山ポトフ バナナ	オレンジ スパゲティ、オリーブ油、三温糖	牛乳、ベーコン、牛乳、鶏ガラ	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、しめじ、ピーマン、コーン、パセリ	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、こしょう	ウエハース お菓子 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 153 mg
30 （月）	ハヤシライス 小松菜とひじきのごま和え フルーツヨーグルト（黄桃缶・ぶどう）	ライス 米、コーンフレーク、バター、オリーブ油、三温糖	豚肉、ヨーグルト、卵、スキムミルク、ひじき	黄桃缶、たまねぎ、こまつな、巨峰缶、マッシュルーム、にんじん、トマト缶、エリンギ、グリーンピース、いりごま	ハヤシルー、本みりん、濃口しょうゆ	牛乳 マシュマロココアフレーク	エネルギー 601 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 160 mg

※ 材料の仕入れ等により、献立内容が変更になる場合があります。