



2023年度 9月の献立表(1日~14日)



はつねほいくえん

日 曜	主食		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	延長
	未満児	以上児		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	おやつ
01 (金)	ごはん 	ごはん 	パプリカと鶏肉の南蛮漬け えのきだけのスープ	米、油、片栗粉 砂糖、上新粉 クラッカー	鶏肉もも 鉄強化固形ヨーグルト	玉葱、えのき茸 パプリカ(赤)、ねぎ パプリカ(黄) ピーマン	しょう油、酢 みりん 酒、塩	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 カップケーキ
02 (土)		ごはん 	肉みそうどん バナナ	米、油 乾めん(うどん) 砂糖 サブレ	牛乳、卵 鶏ひき肉、赤味噌	バナナ、トマト 胡瓜、生姜 もやし		牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ
04 (月)	ごはん 	ごはん 	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	米、パン粉 油、砂糖 せんべい	牛乳、鶏ひき肉 卵、煮干し	玉葱、人参 小松菜、ねぎ しょうが、出し昆布	酒、塩 しょう油	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
05 (火)	ごはん 	ごはん 	白身魚のいそべ揚げ 胡瓜と人参のごま酢あえ 青梗菜とかまぼこの すまし汁	米、油、片栗粉 上新粉、砂糖 おかき	牛乳、白身魚 プロセスチーズ かまぼこ、煮干し すりごま	胡瓜、チンゲンサイ 人参、出し昆布 干若布、あおのり	しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 おかき チーズ	牛乳 クッキー
06 (水)	ごはん 	ごはん 	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	米、じゃが芋 ホットケーキ ミックス 砂糖、油	牛乳、卵 鶏ひき肉、凍豆腐 味噌、煮干し	バナナ、玉葱 茄子、人参 ねぎ、干椎茸 ピーマン	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 クラッカー
07 (木)	パン 	パン 	レバーボール トマト、胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	油、小麦粉、パン あられ	牛乳、鶏レバー、卵 味噌、おやついりこ ピーナッツ スキムミルク	トマト、胡瓜、玉葱 キャベツ、人参 ピーマン、パセリ スイートコーン	塩	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 サブレ
08 (金)	ごはん 	ごはん 	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかま のドレッシング	米、じゃが芋 油 ゴマドレッシング	牛乳、牛ひき肉 かに風味かまぼこ ピザチーズ スキムミルク	梨、小松菜、玉葱 人参、スイートコーン グリーンピース(冷凍)	カレールウ	牛乳 牛乳 	牛乳 丸ボーロ
09 (土)	ごはん 	ごはん 	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	米、春雨、砂糖 油、片栗粉 ごま油 かりんとう	牛乳、厚揚げ 豚肉	玉葱、キャベツ 人参、チンゲンサイ たけのこ(ゆで) さやいんげん、干若布	しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
11 (月)	ごはん 	ごはん 	ハヤシ汁 ひじきサラダ	米、小麦粉 砂糖、ごま油 せんべい	牛乳、牛肉 バター(有塩)	玉葱、キャベツ 胡瓜、人参、干ひじき トマトピューレ グリーンピース(冷凍)	ケチャップ ウスターソース 酢、しょう油 塩、こしょう	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 カステラ
12 (火)	ごはん 	ごはん 	牛肉とキャベツの ごまみそ炒めープ 人参の春雨スープ	米、片栗粉 黒砂糖、春雨 油、砂糖	牛乳、牛肉 味噌、黄粉 すりごま	キャベツ、玉葱 人参、ピーマン ねぎ、干若布	酒、塩	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 ドーナツ
13 (水)	ごはん 	ごはん 	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと玉ねぎのすまし汁	米、砂糖 ビスケット	牛乳、白身魚 木綿豆腐、竹輪 味噌、煮干し いりごま	キャベツ、胡瓜 えのき茸、人参 玉葱、ねぎ 生姜、出し昆布	しょう油、酢 みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
14 (木)	パン 	パン 	ポークビーンズ 野菜スープ	じゃが芋、砂糖 油、ロールパン 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳、豚肉 ゆで大豆	玉葱、人参 小松菜、キャベツ グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、塩 ウスターソース	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳 かりんとう

~給食室からのお知らせ~

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。今年の十五夜は、9月29日(金)です。

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



2023年度 9月の献立表(15日~30日)



はつねほいくえん

日/曜	主食		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	延長
	未満児	以上児		熟と力になるもの	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	おやつ
15 (金)	誕生会 		カレー風味のたきこみごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁、オレンジ	米、上新粉 油、片栗粉 ゼリー	鮭、まぐろ油漬 バター(有塩) 煮干し	オレンジ、トマト、ねぎ パプリカ(赤)、人参 胡瓜、玉葱、エリンギ パセリ、出し昆布、干若布	ケチャップ しょう油、酢 塩、カレー粉 こしょう	牛乳 ゼリー	牛乳 丸ボーロ
16 (土)	パン 		冷めん バナナ	干中華麺、砂糖 油、ごま油 ロールパン サブレ	牛乳、卵 ロースハム	バナナ、胡瓜 トマト、もやし	酢、塩 しょう油	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ
19 (火)	ごはん	ごはん	ひじき入り寄せ焼き 人参つや煮 なめこと豆腐のすまし汁	米、パン粉、砂糖 せんべい	牛乳、鶏ひき肉 卵、木綿豆腐 脱脂粉乳、味噌 煮干し	人参、玉葱 なめこ、ひじき ねぎ、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
20 (水)	ごはん	ごはん	魚の香味揚げ トマト 豆腐と油揚げのみそ汁	米、油 片栗粉、砂糖 おかき	牛乳、白身魚 木綿豆腐、味噌 プロセスチーズ 油揚げ、煮干し	トマト、玉葱 小松菜、生姜	しょう油、酒 カレー粉	牛乳 牛乳 おかき チーズ	牛乳 クッキー
21 (木)	パン	パン	ボルシチ ツナサラダ	じゃが芋、油 ロールパン 砂糖	牛乳、牛肉 まぐろ油漬 エバミルク バター(有塩)	梨、胡瓜、玉葱 人参、干ひじき キャベツ	ケチャップ 酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 梨	牛乳 クラッカー
22 (金)	ごはん	ごはん	開花煮 小松菜のみそ汁	米、油、砂糖 ホットケーキ ミックス	牛乳、木綿豆腐 卵、鶏肉、竹輪 味噌、煮干し	玉葱、人参 小松菜、バナナ さやいんげん	しょう油	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 サブレ
25 (月)	ごはん	ごはん	とり天 トマトときゅうりのサラダ 青梗菜のかき卵汁	米、揚げ油 天ぷら粉 マヨドレ、砂糖 クラッカー	鶏肉もも、卵 煮干し 鉄強化固形ヨーグルト	トマト、胡瓜、玉葱 人参、出し昆布 チンゲンサイ	しょう油 酢、酒、塩	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 カップケーキ
26 (火)	ごはん	ごはん	魚の照り焼き 切干大根の煮物 麩とわかめのみそ汁	米、片栗粉 黒砂糖、砂糖 白玉ふ、ごま油	牛乳、白身魚 木綿豆腐、豚肉 味噌、煮干し、黄粉	玉葱、人参 切干大根、干若布 さやいんげん ねぎ	しょう油 酒、みりん	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 せんべい
27 (水)	ごはん	ごはん	大豆入りポークカレー コーンとかにかま のサラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳、豚肉 ゆで大豆 かに風味かまぼこ スキムミルク	玉葱、胡瓜、人参 スイートコーン グリーンピース(冷凍)	カレールウ 酢、塩	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳 かりんとう
28 (木)	ごはん	ごはん	豚肉と厚揚げの甘みそ炒め もずく汁	米、砂糖、油 ビスケット	牛乳、豚肉 厚揚げ、味噌 かつお節	キャベツ、もずく 玉葱、人参、ねぎ 出し昆布	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 ドーナツ
29 (金)	ごはん		月見うどん バナナ	米、白玉粉 乾めん(うどん) 砂糖 丸ボーロ(未満児)	牛乳、卵、煮干し 絹ごし豆腐、鶏肉 かまぼこ、黄粉	バナナ、出し昆布 ほうれん草、人参	しょう油 塩、酒	牛乳 牛乳 丸ボーロ(未満児) 豆腐入り白玉団子(以上児)	牛乳 おかき
30 (土)	ごはん	ごはん	肉じゃが えのきのすまし汁	じゃが芋、米 砂糖、油 かりんとう	牛乳、豚肉 煮干し	玉葱、人参、出し昆布 えのき茸 さやいんげん チンゲンサイ	しょう油、塩	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース

10時のおやつは0歳~2歳の未満児さんのおみの提供です。

※0、1、2歳の麺の日は、麺の量を増やすため**主食(ごはん・パン)の提供はありません。**

※3・4・5歳は、**完全給食のため毎日主食提供を行いますので、家庭からの主食はいりません。**

※独自献立の日には、日にちの欄にグレーで色を付けています。その他は、北九州市の献立の日になっています。

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価	565	22.2	21.2	288	3.4	1.9	432	0.27	0.41	23
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	489	20.2	19.9	319	2.8	1.7	378	0.24	0.45	19

*平均栄養価は行事食を含む

