



# 令和4年度9月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		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	
1 (木)	白飯(*) 肉じゃが風 野菜のみそ汁	オレンジ	米、砂糖、油 じゃがいも 糸こんにゃく	豆腐、鶏肉 脱脂粉乳、みそ いわし、ごま、煮干し	たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース、ねぎ、こんぶ オレンジ	しょうゆ、酒	アップル果汁 かむかむ小魚(ごま) ミルク
2 (金)	食パン(*) ひき肉と野菜の味噌炒め かき玉汁	バナナ	食パン、砂糖 マカロニ 片栗粉 油、ごま油	牛乳、卵、豆腐 豚肉、きな粉、みそ 煮干し	たまねぎ、キャベツ にんじん、もやし、ピーマン こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩	お茶 マンナ マカロニあべかわ 牛乳
★ 3 (土)	きつねうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ	うどん 砂糖 菓子	牛乳、卵、かまぼこ 鶏肉、油揚げ 煮干し	たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ オレンジ	しょうゆ、塩	アップル果汁 ビスコ お茶
5 (月)	白飯(*) いわし大豆団子 キャベツの和え物 すまし汁	バナナ	米、ごま油 片栗粉、油	豆腐、大豆、いわし 鶏肉、煮干し かつお節	たまねぎ、キャベツ にんじん、ねぎ、こんぶ しょうが、にんにく バナナ	しょうゆ、塩 酒、酢	お茶 ハイハイ 焼きおにぎり お茶
6 (火)	白飯(*) じゃが芋と高野豆腐のそぼろあん かぼちゃのみそ汁	オレンジ	砂糖、片栗粉 米、じゃがいも ホットケーキ粉 マーガリン、油	鶏肉、卵、凍り豆腐 みそ、煮干し カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、かぼちゃ、わかめ にんじん、干しぶどう えのきたけ、グリーンピース こんぶ、オレンジ	しょうゆ、酒 みりん	アップル果汁 オールレーズン 乳酸菌ウォーター
7 (水)	白飯(*) ポークカレー キャベツのサラダ	バナナ	米、小麦粉 じゃがいも マーガリン、油 砂糖、菓子	牛乳、豚肉 脱脂粉乳、チーズ	たまねぎ、キャベツ、コーン にんじん、グリーンピース きゅうり、トマトピューレ しょうが、にんにく、バナナ	酢、チャツネ、 ケチャップ、が らスープ素、ウ スターソース、 カレー粉、塩、 ガラムマサラ	お茶 がんばれ野菜家族 瀬戸の汐揚げ 牛乳
8 (木)	白飯(*) ハヤシ風 五色和え	オレンジ	米、小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳、豚肉 ハム、ごま	たまねぎ、キャベツ、トマト缶 にんじん、きゅうり、赤ピーマン トマトピューレ、グリーンピース、レモン にんにく、オレンジ、りんご果汁	デミグラスソー ス、しょうゆ、 酢、塩、ゼラチ ン、ウスター ソース、がら スープ素	アップル果汁 アップルゼリー ミルク
9 (金)	食パン(*) うさぎのハンバーグ きゅうりとにんじんのサラダ 野菜スープ	バナナ	食パン、ごま油 じゃがいも、砂糖 ポップコーン マーガリン、油	牛乳	たまねぎ、きゅうり にんじん、こまつな、バナナ	ケチャップ しょうゆ、酢 がらスープ素 塩、カレー粉	お茶 マンナ カレーポップコーン 牛乳
★ 10 (土)	ちゃんぽん 茹で卵 牛乳	オレンジ	中華めん 油 菓子	牛乳、卵 豚肉、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、干しいたけ オレンジ	しょうゆ、塩 がらスープ素	アップル果汁 こつぶっこ お茶
12 (月)	白飯(*) おからの炒り煮 にんじんのごまあえ わかめのみそ汁	バナナ	米、小麦粉 砂糖、油	脱脂粉乳、豆腐、牛乳 おから、鶏肉、さつま揚 鮭フレーク、かまぼこ みそ、煮干し、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし コーン、グリーンピース わかめ、干しいたけ こんぶ、バナナ	しょうゆ、みりん ベーキングパウダー	お茶 ハイハイ しゃけ蒸しパン ミルク
13 (火)	食パン(*) 洋風オムレツ キャベツのゆかり和え クリームシチュー	オレンジ	食パン、小麦粉 砂糖、片栗粉 マーガリン	卵、豆乳、牛乳、鶏肉 チーズ、脱脂粉乳 ツナ油漬、きな粉 カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、にんじん グリーンピース、オレンジ	パセリ粉、塩 がらスープ素	アップル果汁 豆乳もち 乳酸菌ウォーター
14 (水)	白飯(*) チキンカレー ハムサラダ	バナナ	米、小麦粉 じゃがいも マヨネーズ マーガリン、菓子	鶏肉、牛乳、ハム 脱脂粉乳、ごま チーズ 飲むヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、コーン きゅうり、にんじん グリーンピース、トマトピューレ にんにく、しょうが、バナナ	チャツネ、ケ チャップ、がら スープ素、ウ スターソース、し ょうゆ、カレー粉、 ガラムマサラ	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 飲むヨーグルト(鉄強化)



## 給食室からの お知らせ



まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は涼しさも感じられるようになりました。気温の変化で体調を崩さないよう気をつけましょう。秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。運動会もあるのでたくさん食べて体力もつけましょう。旬のさつまいもは食物繊維がじゃがいもの3倍で便秘解消に効果があります。きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助けします。かぼちゃはビタミンのバランスが良く風邪予防になります。ぶどうはすぐに使えるエネルギーとなり疲労回復に役立ちます。旬の物は安く美味しく栄養もたっぷりなので、進んで食べる意欲を高めましょう。管理栄養士 廣島花織

(\*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。  
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は  
**20日(火)**です



# 令和4年度9月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		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	
15 (木)	麦飯(*) 煮魚 切り干し大根の煮付 たまねぎのすまし汁	オレンジ	米、押麦 小麦粉、砂糖 マーガリン ココア	ホキ、豆腐 脱脂粉乳、牛乳 さつま揚げ、煮干し	たまねぎ、にんじん、わかめ 切干大根、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩 酒、みりん ベーキングパウダー	アップル果汁 ココアマフィン ミルク
16 (金)	白飯(*) 豚肉の香味炒め 小松菜のスープ	バナナ	砂糖、油、米 菓子	牛乳、豚肉、ごま	たまねぎ、キャベツ こまつな、にんじん、もやし ねぎ、にんにく、バナナ オレンジ果汁	しょうゆ、塩 ゼラチン、酒 がらスープ素	お茶 マンナ オレンジゼリー 牛乳
17 (土)	<h2>うんどう参観</h2>						
20 (火)	白飯(*) ツナサラダ 豆腐と野菜のとろみ汁	バナナ	米、片栗粉 マヨネーズ	豆腐、卵 ツナ油漬、煮干し	キャベツ、たまねぎ きゅうり、こまつな にんじん、塩こんぶ こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩	アップル果汁 おにぎり(塩こんぶ) お茶
21 (水)	白飯(*) 豆腐の中華旨煮 卵入りコーンスープ	オレンジ	米、ごま油 片栗粉、砂糖 菓子	牛乳、豆腐、卵 鶏肉、ちくわ、みそ	たまねぎ、にんじん こまつな、コーン オレンジ	しょうゆ、塩 酒 がらスープ素	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
★ (木)	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨のさっぱり和え もやしのスープ	ゼリー 	米、強力粉、砂糖 片栗粉、小麦粉 油、マーガリン はるさめ、ごま油	鶏肉、牛乳 脱脂粉乳、卵 かまぼこ、煮干し	きゅうり、たまねぎ、もやし こまつな、にんじん、しょうが こんぶ、にんにく、コーン 炊き込みわかめ	しょうゆ、酢 酒、塩	アップル果汁 とうもろこしのガレット ミルク
★ (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	バナナ	中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、あおのり バナナ	焼きそばソース お好みソース	アップル果汁 まがりせんべい お茶
26 (月)	食パン(*) 豆腐のチャンプルー 大豆のトマトスープ	バナナ	食パン 油、砂糖	牛乳、豆腐、卵 だいず、鶏肉、ちくわ みそ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、トマト缶 にんじん、もやし、にら グリーンピース、しょうが バナナ	しょうゆ、塩 酒 がらスープ素	お茶 ハイハイ 大学かぼちゃ 牛乳
27 (火)	白飯(*) じゃが芋の重ね煮 野菜みそ汁	オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉、砂糖 マーガリン	脱脂粉乳、豆腐、卵 ベーコン、みそ 煮干し	たまねぎ、にんじん、こんぶ オレンジ	パセリ粉、塩 ベーキングパウダー	アップル果汁 プレーンクッキー ミルク
28 (水)	白飯(*) 鶏レバーのソース炒め キャベツスープ	バナナ	米、油、砂糖 菓子	牛乳、卵、鶏レバー 豆腐、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、にら、わかめ しょうが、バナナ	しょうゆ、塩 ウスターソース ケチャップ がらスープ素	お茶 がんばれ野菜家族 源氏パイ 牛乳
29 (木)	麦飯(*) にらじゃこ卵あんかけ風 豆腐のすまし汁	オレンジ	米、食パン 砂糖、片栗粉 マーガリン 押麦	卵、豆腐、脱脂粉乳 きな粉、しらす干し 煮干し	たまねぎ、にんじん えのきたけ、にら、ねぎ 干しいたけ、こんぶ オレンジ	しょうゆ、塩	アップル果汁 きな粉トースト ミルク
30 (金)	白飯(*) 八宝菜風 きのこのかきたま汁	バナナ	米、水あめ 砂糖、油 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵 かまぼこ、さつま揚げ 煮干し	たまねぎ、キャベツ、しめじ ピーマン、しいたけ、こんぶ にんじん、えのきたけ 干しいたけ、バナナ	しょうゆ、塩	お茶 マンナ 米ボン 牛乳

(\*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は

**20日(火)です**