



# 令和6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
2 (月)	白飯 バナナ じゃがいもと高野豆腐のそぼろあん かぼちゃのみそ汁	米、じゃがいも 片栗粉、油 砂糖	牛乳、鶏肉 凍り豆腐、みそ 煮干し	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ にんじん、えのきたけ わかめ、グリーンピース こんぶ	しょうゆ、酒 みりん	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) ミニサラダ 牛乳
3 (火)	白飯 タンドリーチキン キャベツサラダ 野菜スープ	米、砂糖 片栗粉、油	鶏肉、豆乳、きな粉 カルシウム入り乳酸菌ウオーター	オレンジ、キャベツ たまねぎ、こまつな にんじん、レモン果汁 にんにく	ケチャップ しょうゆ、酢 がらスープ素 塩、カレー粉	アップル果汁 豆乳もち 乳酸菌ウオーター
4 (水)	白飯 ポークカレー わかめサラダ バナナ	米、じゃがいも 砂糖 油、ごま油	牛乳、豚肉、ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン、わかめ グリーンピース、トマト缶	カレールー (卵・乳不使用) 酢、塩	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) ぼたぼた焼き 牛乳
5 (木)	白飯 肉団子の甘酢あん 茹でキャベツ わかめのみそ汁	米、小麦粉 砂糖、油 マーガリン 片栗粉	豚肉、脱脂粉乳 豆腐、卵、牛乳 みそ、煮干し	オレンジ、たまねぎ キャベツ、ねぎ、わかめ こんぶ、にんじん	酢、しょうゆ 酒、塩 ベーキングパウダー	アップル果汁 マドレーヌ ミルク
6 (金)	麦飯 バナナ 焼きししゃも(そらは白身魚の煮付け) じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁	米、じゃがいも 砂糖 押麦、ごま油	豆腐、ししゃも、ごま みそ、煮干し、ホキ	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、グリーンピース こんぶ	しょうゆ みりん、酒	お茶 マンナビスケット みそ焼きおにぎり お茶
7 (土)	スパゲティーミートソース 茹で卵 牛乳	スパゲティ	牛乳、卵、豚肉 牛肉、脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ、オレンジ にんじん、グリーンピース	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース	アップル果汁 こつぶっこ お茶
9 (月)	白飯 バナナ ひき肉のハヤシ風 キャベツのサラダ	米、油	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ トマト缶、にんじん、コーン グリーンピース	ハヤシフレーク (卵・乳不使用) 酢、しょうゆ、塩	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) きな粉餅せんべい 牛乳
10 (火)	白飯 オレンジ ひじきの炒り豆腐 大豆のトマトスープ	米、食パン 砂糖、油 片栗粉	豆腐、だいず、鶏肉 カルシウム入り乳酸菌ウオーター	オレンジ、たまねぎ にんじん、トマト缶 いちごジャム、グリーンピース ひじき、干しいたけ	しょうゆ みりん、塩 がらスープ素	アップル果汁 ジャムパン 乳酸菌ウオーター
11 (水)	白飯 バナナ チキンカレー コーンサラダ	米、じゃがいも 油、砂糖	鉄強化飲むヨーグルト 鶏肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン、トマト缶 グリーンピース	カレールー (卵・乳不使用) 酢、塩	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) ハーベスト 飲むヨーグルト
12 (木)	麦飯 オレンジ さばのみそ煮 キャベツとわかめの酢の物 野菜のすまし汁	米、小麦粉 砂糖 マーガリン	さば、豆腐、脱脂粉乳 みそ、煮干し、ごま	オレンジ、たまねぎ キャベツ、にんじん ねぎ、わかめ こんぶ、しょうが	酢、みりん しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 塩	アップル果汁 野菜マフィン ミルク
13 (金)	白飯 バナナ 豚肉の香味炒め 小松菜スープ	米、砂糖、油 押麦	牛乳、豚肉、ごま	りんご濃縮果汁、バナナ たまねぎ、キャベツ にんじん、こまつな もやし、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒 粉ゼラチン がらスープ素 塩	お茶 マンナビスケット アップルゼリー 牛乳
14 (土)	う ん ど う 会					

## 給食室からの お知らせ

残暑も少しずつ和らいできたとはいえ、まだまだ日中は暑い日が続いています。秋になると旬の魚や野菜がたくさん出回ります。季節のおいしい食材をおいしく食べ、好きな食べ物が増えていくといいですね。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です



8月分の主食・副食費の引き落としは  
**9月20日(金)**です



# 令和6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	
17 (火)	白飯 うさぎのハンバーグ きゅうりとにんじんのサラダ キャベツスープ	バナナ 十五日 	米、砂糖 ごま油	豆腐、脱脂粉乳 いわし	バナナ、きゅうり、キャベツ にんじん、わかめ	しょうゆ ケチャップ 酢、塩 がらスープ素	アップル果汁 かむかむ小魚 ミルク
18 (水)	麦飯 ツナサラダ 豆腐と野菜のとりみ汁	オレンジ ピーマンのわたり (ほし)	米、マヨネーズ 押麦、片栗粉	牛乳、豆腐、卵 ツナ、煮干し	オレンジ、キャベツ たまねぎ、きゅうり こまつな、にんじん こんぶ、にんにく、しいたけ	しょうゆ、塩	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) ビスコ 牛乳
19 (木)	無農薬米ご飯 八宝菜風 わかめスープ	バナナ	米、食パン マーガリン、油 片栗粉、砂糖 ごま油	豚肉、脱脂粉乳 きな粉 かまぼこ、さつまあげ	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、しめじ、ピーマン わかめ、干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素	アップル果汁 きな粉トースト ミルク
20 (金)	白飯 魚の香味焼き キャベツのゆかり和え 押し麦スープ	オレンジ	米、押麦、砂糖 じゃがいも、小麦粉、春雨 片栗粉、ごま油 マーガリン、油	牛乳、ホキ かまぼこ、ごま	オレンジ、キャベツ えのきたけ、ねぎ にんじん、しょうが、青のり	しょうゆ、酢 がらスープ素 コンソメ、塩	お茶 マンナビスケット じゃがいもスティック 牛乳
21 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	バナナ	中華めん	牛乳、卵、豚肉 さつまあげ かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース	アップル果汁 瀬戸の汐揚げ お茶
24 (火)	白飯 鶏レバーのソース炒め 野菜スープ	オレンジ	米、小麦粉 砂糖、油 じゃがいも	鶏レバー、卵 脱脂粉乳、きな粉 牛乳、ごま	たまねぎ、オレンジ にんじん、こまつな もやし、にら、しょうが	ウスターソース、しょうゆ がらスープ素 ケチャップ、塩 ベーキングパウダー	アップル果汁 きなこ蒸しパン ミルク
25 (水)	白飯 チリコンカン キャベツとちくわの酢和え	バナナ	米、じゃがいも 砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ ごま、脱脂粉乳	キャベツ、バナナ、トマト缶 にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく	ケチャップ 酢、しょうゆ パセリ粉 塩	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) おにぎりせんべい 牛乳
26 (木)	わかめごはん 鶏の唐揚げ 春雨のさっぱり和え もやしのスープ	ゼリー 	米、食パン、砂糖 油、春雨、マーガリン 片栗粉、ごま油 グラニュー糖	鶏肉、脱脂粉乳 煮干し	きゅうり、たまねぎ にんじん、もやし こまつな、しょうが こんぶ、にんにく	しょうゆ、酢 酒、塩 炊き込みわかめ ゼリー	アップル果汁 ラスク ミルク
27 (金)	白飯 肉じゃが風 野菜のみそ汁	バナナ お米の洗米～おにぎり (ひかり)	米、じゃがいも 油 糸こんにゃく 砂糖	豆腐、鶏肉 みそ、煮干し	バナナ、たまねぎ にんじん、しめじ グリーンピース、わかめ こんぶ	しょうゆ、酒 塩	お茶 マンナビスケット 塩おにぎり お茶
28 (土)	ちゃんぽん 茹で卵 牛乳	オレンジ	中華めん、油	牛乳、卵 豚肉、かまぼこ	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし にんじん、干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素	アップル果汁 源氏パイ お茶
30 (月)	白飯 麻婆豆腐 青菜のスープ	オレンジ	米、さつまいも 砂糖、油 片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、赤みそ、ごま	たまねぎ、オレンジ こまつな、にんじん、ねぎ ピーマン、干しいたけ にんにく、しょうが	しょうゆ 酒、塩 がらスープ素	お茶 ミニサラダ ハイハイ(そら) 大学芋 牛乳

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

## さといも



秋に旬を迎えるサトイモ。種イモからどんどん子イモが増えていくことから子孫繁栄につながる縁起のよい食べ物とされてきました。炭水化物、でんぷん質を多く含み、イモ類の中でもカリウムの含有量はピカイチ！塩分の排出やむくみの予防に効果があります。体を作るたんぱく質やビタミンB群、Cを含んでいて、育ち盛りの子どもにぴったりです。

8月分の主食・副食費の引き落としは  
**9月20日(金)**です

