



令和6年度 9月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 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	午後おやつ		
2 (月)		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 ピザチーズ スキムミルク 牛ひき肉、かに風味かまぼこ	梨、小松菜 玉葱、人参 スイートコーン グリーンピース	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 梨	牛乳 クッキー	
3 (火)		ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	米、油 片栗粉 砂糖、上新粉 クラッカー	牛乳 鉄強化固形ヨーグルト 鶏肉	玉葱、えのき茸 パプリカ(赤、黄) ピーマン、万能ねぎ	しょう油 みりん 酢、酒、塩 スープの素	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 ドーナツ	
4 (水)		パン ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	パン、油 パン粉 かりんとう	牛乳、粉チーズ スキムミルク 合挽肉 卵	トマト、玉葱 キャベツ、パセリ スイートコーン 干ひじき	ケチャップ しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース	
5 (木)		ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢和え 青梗菜とかまぼこのすまし汁	米、油 片栗粉、砂糖 上新粉 おかき	牛乳 プロセスチーズ 白身魚、かまぼこ 煮干し、すりごま	胡瓜、青梗菜 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 サブレ	
6 (金)		ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	米、食パン じゃが芋 砂糖、油 いちごジャム	牛乳 鶏ひき肉、凍豆腐 味噌、煮干し 卵	玉葱、茄子 人参、ピーマン 万能ねぎ、干椎茸	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 クラッカー	
7 (土)		パン ポークビーンズ 野菜スープ	パン、油 じゃが芋 砂糖 せんべい	牛乳 ゆで大豆、豚肉	玉葱、人参 キャベツ、小松菜 グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	
9 (月)		パン レバーボール トマト・胡瓜もみ わかめスープ	パン、油 小麦粉 あられ	牛乳、スキムミルク 鶏レバー、粉末ピーナッツ 味噌、おやついりこ 卵	トマト、人参 胡瓜、玉葱 万能ねぎ 干若布	塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カップケーキ	
10 (火)		ごはん 魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	米、砂糖 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳 白身魚、豆腐、竹輪 赤味噌、煮干し いりごま	キャベツ、胡瓜 えのき茸、人参 万能ねぎ、生姜 出し昆布	しょう油 酢、酒 みりん 塩	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳 丸ボーロ	
11 (水)		ごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁	米、片栗粉 黒砂糖、砂糖 油、ごま油	牛乳 厚揚げ、豚肉 味噌、油揚 煮干し、黄粉	南瓜、玉葱 キャベツ、人参 たけのこ、万能ねぎ さやいんげん	しょう油 酢	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 かりんとう	
12 (木)		ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	米、小麦粉 砂糖、ごま油 丸ボーロ	牛乳 牛肉、バター	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	ケチャップ、塩 ウスターソース 酢、しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 クッキー	
13 (金)		ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) トマト 玉葱と人参の中華スープ	米、油 片栗粉、砂糖 ごま油 クラッカー	牛乳 鉄強化固形ヨーグルト 鶏肉 卵	トマト、玉葱 人参、キャベツ 小松菜、生姜 万能ねぎ	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 ドーナツ	
14 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 肉みそうどん バナナ	米、油 乾めん、砂糖 サブレ	牛乳 鶏ひき肉、赤味噌 卵	バナナ、トマト もやし、胡瓜、生姜	スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ
17 (火)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 月見うどん バナナ	米、砂糖 乾めん 白玉粉 丸ボーロ	牛乳 鶏肉、かまぼこ 煮干し、豆腐、黄粉 卵	バナナ、ほうれん草 人参、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 未丸ボーロ 以 豆腐入り白玉団子	牛乳 おかき
18 (水)	食育の日 		ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	米、春雨 油、砂糖 ビスケット	牛乳 牛肉、味噌 すりごま	キャベツ、玉葱 人参、ピーマン 万能ねぎ、干若布	酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 カステラ
19 (木)		パン チキンナゲット ツナサラダ 小松菜とえのきのスープ	パン、砂糖 小麦粉、油 マヨネーズ せんべい	牛乳 鶏ひき肉 豆腐、まぐろ油漬	キャベツ、小松菜 胡瓜、玉葱 えのき茸、人参	ケチャップ 酒、酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ウエハース	

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※25日(水)は、誕生日会になります。

グレー色の日付は
北九州市の献立です。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。



令和6年度 9月の献立表

さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 おやつ
	主食			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	午後おやつ	
20 (金)			ごはん 魚の香味揚げ 野菜のマリネ もずくスープ	米、油 片栗粉、砂糖	牛乳 白身魚	梨、もずく 胡瓜、キャベツ 人参、生姜 万能ねぎ	しょう油 酢、酒、塩 カレー粉、塩 スープの素	牛乳 牛乳 梨	牛乳 サブレ
21 (土)			ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	米、油 かりんとう	牛乳 粉チーズ ゆで大豆、牛ひき肉 かつお節	トマト、玉葱 人参、オクラ	カレールウ ケチャップ しょう油、酢 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット
24 (火)			ごはん 開花煮 なすと玉ねぎのみそ汁	米、食パン 油、砂糖 いちごジャム	牛乳 豆腐、鶏肉、竹輪 味噌、煮干し、油揚 卵	玉葱、人参 茄子、さやいんげん 万能ねぎ	しょう油	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 クラッカー
25 (水)	誕生会 		バターコーン炊き込みごはん 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、油 片栗粉 上新粉 ゼリー	牛乳 鮭、ウイナー 煮干し、バター	オレンジ、トマト、人参 胡瓜、スイートコーン 万能ねぎ、パセリ 出し昆布、干若布	しょう油 みりん 酢、塩	牛乳 ゼリー	牛乳 せんべい
26 (木)			ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米、片栗粉 黒砂糖、砂糖 油、ごま油	牛乳 豆腐、豚ひき肉 赤味噌、黄粉	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ、万能ねぎ 生姜、レモン	しょう油 ケチャップ 酒、酢 スープの素	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 かりんとう
27 (金)			ごはん ポークカレー(大豆入り) フルーツ和え	米、油 じゃが芋 おかき	牛乳 プロセスチーズ スキムミルク 豚肉、ゆで大豆	玉葱、みかん缶 バナナ、パイン缶 人参、グリーンピース	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 おかき チーズ	牛乳 クッキー
28 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 冷しゃぶうどん バナナ	米、乾めん 砂糖 サブレ	牛乳 豚肉、白ごま かつお節	バナナ、トマト 胡瓜、出し昆布 スイートコーン	しょう油 みりん 酒	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ
30 (月)			ごはん 煮魚 人参とじゃがいものつや煮 麩のみそ汁	米、じゃが芋 砂糖、切ふ 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳 白身魚、豆腐 味噌、煮干し	人参、万能ねぎ 生姜、干若布	しょう油 酒	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳 丸ボーロ

		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 μg RE	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	555	22.2	20	270	3.3	2.1	422	0.28	0.4	21
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	483	20.5	19.2	307	2.8	1.8	370	0.25	0.45	18

*平均栄養価は行事食を除く

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

おすすめレシピ紹介

豆腐入り白玉団子

水の代わりに豆腐が入っているのでとってもヘルシーで冷めても柔らかいです。



【一人分栄養価】
エネルギー: 115 kcal
タンパク質: 4.2 g
カルシウム: 26 mg

【材料: 幼児6人分】

材料	分量
白玉粉	120g
絹ごし豆腐	120g
黄粉	30g
砂糖	18g
塩	1.2g

【作り方】

- ①白玉粉と豆腐を混ぜ合わせ耳たぶ程度の硬さにこねる。(少し水を加えても良い)
- ②好みの形にして茹で、水にさっとつけ、ザルにあげる。
- ③黄粉、砂糖、塩をよく混ぜ合わせ団子にまぶす。

