



# 2023年9月 献立表 (完了食)

社会福祉法人 都島友の会  
都島第二児児保育センター

日曜日	開食10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	養 食			栄養価				
					熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	20%	10%	5%	10%	5%
1	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが	牛乳 パンフティング	ばりんこ きなこもち	米 パン じゃが芋 こんにゃく	鮭 牛肉 豆腐 卵 牛乳	パセリ 玉葱 人参 グリーンピース 白ねぎ ミカン	470	24	16	269	1.8
2	お茶 ラムネ	豚肉どんぶり お浸し みそ汁	お茶 ばりんこ アスパラビス		米 じゃが芋	豚肉	玉葱 もやし 葉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 えのき草					
4	牛乳 ソフト せんべい	五日混ぜご飯 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 かりんとう	バナナ	米 ごま 小麦粉	鶏肉 卵 豆腐 チーズ 牛乳 油揚げ	ごぼう たくあん漬け 絹さや 干し椎茸 人参 切干大根 小松菜	494	17	19	318	1.6
5	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 クリームスープ 鶏肉のオープン焼き 大豆サラダ	牛乳 じゃこ ぶかし手	ぼたぼた焼き ラムネ	米 さつま芋	鶏肉 大豆 牛乳 豆乳 じゃこ ひじき	人参 玉葱 えのき草 エリンギ パセリ 胡瓜 南瓜 小松菜	510	22	18	298	2.9
6	牛乳 ラムネ	ご飯 すまし汁 厚揚げ入り炒め物 中華風和え物	牛乳 チーズスコーン	星たべよ アスパラビス	米 バター こんにゃく 春雨 小麦粉	厚揚げ わかめ 豚肉 竹輪 牛乳 チーズ	人参 干し椎茸 だけのこ 大根 インゲン 胡瓜 えのき草 葉ねぎ	519	18	18	365	1.6
7	牛乳 ソフト せんべい	サラダうどん あじの天ぷら みそ汁	牛乳 きな粉 スティックパン	ルヴァン 揚げもち	うどん玉 ごま パン 小麦粉	ツナ 鱈 きな粉 牛乳	コーン 胡瓜 レタス トマト 玉葱 小松菜	524	21	27	285	1.7
8	牛乳 ハイハイ 野菜	パン ジュリエンスープ チキン南蛮タルタルソースかけ 添え野菜 ミニセリ	牛乳 じゃこ のり塩 ポップコーン	ココア 蒸しパン	パン ポップコーン	鶏肉 卵 青のり じゃこ 牛乳	胡瓜 玉葱 人参 キャベツ いんげん 南瓜 ブロッコリー	453	20	24	265	1.9
9	牛乳 ラムネ	和風スパゲティ もやしサラダ スープ	お茶 星たべよ ルヴァン		スパゲティ	しらす	キャベツ しめじ茸 にんにく ほうれん草 大根 人参 もやし 胡瓜					
11	牛乳 ソフト せんべい	ご飯 鶏肉のカレー焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁 パイナップル	牛乳 じゃこ 黒糖クッキー	野菜チヂミ	米 ごま 小麦粉 バター	鶏肉 じゃこ 卵 豆腐 牛乳 塩昆布	パセリ キャベツ しめじ茸 玉葱 葉ねぎ パイナップル	491	21	20	278	1.8
12	牛乳 ハイハイ 野菜	アマランサスご飯 魚の甘酢あんかけ ツナサラダ わかめスープ	牛乳 黒ゴママフィン	ばりんこ きなこもち	米 アマランサス 小麦粉 ごま	鱈 卵 ツナ わかめ 牛乳	人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー 胡瓜 コーン 豆苗	529	20	21	255	1.6
13	牛乳 ラムネ	焼きそば 中華スープ ウインナー オレンジ	牛乳 大学芋	メロンパン	中華種 さつま芋 ごま	イカ 豚肉 青のり 牛乳 ウインナー	人参 玉葱 キャベツ もやし 青梗菜 大根 オレンジ	481	17	18	268	1.3
14	牛乳 ソフト せんべい	玄米ご飯 きのこオムレツ 白菜のおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 星たべよ フルーツ寒天	きな粉 パンケーキ	米 玄米	卵 鶏肉 厚揚げ わかめ 寒天 かつお節 牛乳	玉葱 しめじ茸 椎茸 舞茸 人参 白菜 ほうれん草 葉ねぎ バナナ モモ ミカン オレンジジュース	443	18	15	282	1.9
15	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 フルコギ風炒め物 胡瓜とちくわの酢の物	牛乳 りんごケーキ	星たべよ アスパラビス	米 ごま 小麦粉	牛肉 竹輪 わかめ 卵 牛乳	にんにく ビーマン 玉葱 しめじ茸 ニラ もやし 胡瓜 小松菜 人参 リンゴ	459	18	16	252	2.3
16	お茶 ラムネ	チャーハン 野菜サラダ スープ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米	豚肉	玉葱 人参 コーン パセリ 大根 白菜 キャベツ ブロッコリー					
18	月	敬老の日										
19	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁	牛乳 フルーツ ヨーグルト	じゃが芋もち	米	鯖 ヨーグルト 高野豆腐 卵 牛乳	小松菜 人参 南瓜 葉ねぎ バナナ モモ ミカン パイン	437	21	16	288	2
20	牛乳 ラムネ	アマランサスごはん 鶏肉のオランダ揚げ もやしサラダ 春雨スープ	牛乳 ツナピザトースト	バナナ	米 アマランサス 小麦粉 春雨 パン	鶏肉 チーズ さつま揚げ 牛乳 ツナ	ビーマン 玉葱 キャベツ 人参 もやし 小松菜 コーン	494	23	16	275	1.1
21	牛乳 ソフト せんべい	ご飯 みそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ しらす和え	牛乳 揚げもち キャロットゼリー	ぼたぼた焼き ラムネ	米 パン粉	鶏肉 豆腐 寒天 ひじき 油揚げ 牛乳 しらす	干しいたけ 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 なす 葉ねぎ リンゴジュース レモン	426	18	14	288	2.2
22	牛乳 ハイハイ 野菜	カレーライス キャベツサラダ パイナップル	牛乳 豆乳わらびもち	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋 わらび餅粉	牛肉 きな粉 牛乳 豆乳	玉葱 人参 コーン キャベツ トマト 胡瓜 パイナップル	524	15	16	225	2.2
23	土	秋分の日										
25	牛乳 ソフト せんべい	麦ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし焼き 野菜きんぴら	牛乳 じゃこ オープンポテト	ほうれん草 パンケーキ	米 押麦 ごま こんにゃく じゃが芋	鶏肉 豆腐 牛肉 わかめ 牛乳 じゃこ	大根 カイワレ大根 レモン ごぼう 人参 ビーマン 葉ねぎ	528	22	23	275	2
26	牛乳 ハイハイ 野菜	魚のピラフ トマトサラダ コンソメスープ	牛乳 フルーツサンド	ばりんこ きなこもち	米 バター パン	鯉 牛乳 わかめ 生クリーム	玉葱 人参 ビーマン トマト 胡瓜 ほうれん草 えのき草 ミカン パイン	472	19	17	233	1.2
27	牛乳 ラムネ	スパゲティミートソース カリカリスティック野菜 バナナ	牛乳 お好み焼き	ちんすこう	スパゲティ バター 小麦粉 天かす	牛肉 豚肉 鶏肝臓 青のり 牛乳	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 大根 バナナ キャベツ 青ねぎ	470	19	16	227	2.1
28	牛乳 ソフト せんべい	ご飯 もやしスープ 八宝菜 レバーの甘辛揚げ 梨	牛乳 カラフル蒸しパン	バナナ	米 ごま 薄力粉	豚肉 エビ イカ 鶏肝臓 牛乳 ウインナー	人参 だけのこ 白菜 きくらげ 玉葱 青梗菜 生姜 梨 もやし 豆苗 ほうれん草 コーン	476	20	15	256	2.8
29	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 柳川風煮 お浸し	牛乳 お月見 スイートポテト	ルヴァン 揚げもち	米 ごま さつま芋 バター	牛肉 豆腐 卵 わかめ 油揚げ 牛乳	ごぼう 人参 玉葱 キャベツ 青梗菜 南瓜 白ねぎ グリンピース	477	18	16	319	2.7
30	牛乳 ラムネ	中華丼ぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ばりんこ アスパラビス		米	豚肉	白菜 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 大根					

9月に入るとスーパーなどでは、夏野菜に変わり秋の野菜が並びはじめます。

子ども達の食事の量もこの時期を境に増えだし、成長している様子が伺えます。

秋の味覚をたっぷり食べ、体調管理に注意し食欲の秋を楽しみましょう！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス  
管理栄養士 作成