



2023年9月 献立表（幼児食）

社会福祉法人 都島会の
ひがみや児童センター

日 曜日	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	種 色			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	たんぱく質	糖質	脂質	繊維	カルシウム
1 金	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが	牛乳 パンフディング	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	496	25	16	214	2
2 土	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 月	五目混ぜご飯 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	511	18	18	282	2
5 火	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	487	21	25	209	1.8
6 水	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 たけのこ 大根 インゲン 胡瓜 えのき草 葉ねぎ	536	19	17	322	2.1
7 木	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	541	22	28	246	2
8 金	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 心かし芋	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	555	23	19	246	3.3
9 土	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 月	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	504	22	19	224	2.4
12 火	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 黒コママフィン	ばりんこ きなこもち	米 アマランサス 小麦粉 ごま	鯖 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	553	21	20	199	1.6
13 水	焼きそば 中華スープ ウイナー オレンジ	牛乳 大学芋	メロンパン	中華麺 さつま芋 ごま	イカ 豚肉 青のり 牛乳 ウイナー	人参 玉葱 キャベツ もやし 青梗菜 大根 オレンジ	500	18	19	216	1.5
14 木	玄米ご飯 きのことムレツ 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	458	19	14	243	2.4
15 金	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	477	19	15	199	2.7
16 土	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 火	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	460	23	16	237	2.2
20 水	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	512	24	15	217	1.4
21 木	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	553	15	15	168	2.7
22 金	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	448	19	13	250	2.5
23 土	秋分の日										
25 月	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	550	23	16	237	2.2
26 火	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	鰯 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	493	19	16	182	1
27 水	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	493	19	16	169	2.4
28 木	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 ウイナー	人参 たけのこ 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	491	21	13	205	3.5
29 金	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	502	19	16	286	3.1
30 土	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と食べ、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