



# 2023年9月 献立表 (完了食)

社会福祉法人 都島友の会  
ひがみや児童センター

日曜日	開食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	養 分			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	脂質	糖質	塩分	水分
1 金	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 土	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 えのき茸					
4 月	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 火	牛乳 ハイハイ 野菜	パン ジュリエンススープ チキン南蛮タルタルソースかけ 添え野菜 ミニセリール	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
6 水	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	皇たべよ 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 えのき茸 葉ねぎ	519	18	18	365	1.6
7 木	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 きな粉 小麦粉 牛乳	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 金	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 ひかし手	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 えのき茸 エリンギ パセリ 胡瓜 南瓜 小松菜	510	22	18	298	2.9
9 土	牛乳 ラムネ	和風スパゲティ もやしサラダ スープ	お茶 皇たべよ 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	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 火	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 水	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 木	牛乳 ソフト せんべい	玄米ご飯 きのおムレツ 白菜のおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 皇たべよ 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 金	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	皇たべよ 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 土	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 火	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 水	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 木	牛乳 ソフト せんべい	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
22 金	牛乳 ハイハイ 野菜	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
23 土		秋分の日										
25 月	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 火	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 えのき茸 ミカン パイン	472	19	17	233	1.2
27 水	牛乳 ラムネ	スパゲティミートソース カリカリストック野菜 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 パナナ キャベツ 青ねぎ	470	19	16	227	2.1
28 木	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 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	476	20	15	256	2.8
29 金	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 土	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