



2022年 9月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)			
				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	
1	木	雑穀ごはん くだもの 鶏肉と大根の煮物 レバーの南蛮漬け みそ汁(はくさい・えのき)	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、片栗粉、油、きび、押麦、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、豚レバー、鶏肉、卵、みそ、豚肉	だいこん、はくさい、キャベツ、いんげん、にんじん、えのきだけ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、バナナ、あおのり	
2	金	チキンライス ヨーグルト ほうれん草とチーズのオムレツ ミートボールフライ 冬瓜とわかめのスープ	麦茶 芋てんぷら ブルーネ	米、小麦粉、さつまいも、油、オリーブ油	卵、ミートボール(乳・小麦・鶏・豚)、鶏もも肉、チーズ(乳)、ヨーグルト(乳)	ブルーネ、とうがん、たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれん草、しめじ、ごまつな	
3	土	冷やし中華 わかめおにぎり キャベツとささみのごまサラダ デザート	クラッカー くずもち(3歳児~) ひじきごはん(0~2歳児)	中華めん、米、黒糖、タピオカ粉、くず粉、ごまドレッシング(ごま・卵)、ごま油	卵、ささ身、赤ハム(鶏・豚・大豆・乳)、きな粉	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、ひじき、いりごま	
4	日	お休み					
5	月	豚みそ丼 切干大根のツナサラダ みそ汁(玉ねぎ・アーサ) くだもの	牛乳 黒糖ぼうろ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、黒糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ、卵、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、あおさ、にんにく、しょうが、オレンジ	
6	火	ごはん くだもの グルクンの天ぷら 昆布イリチー ゆし豆腐汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン(小麦)、小麦粉、油	牛乳、豆腐、卵、豚肉、みそ、グルクン	こんにゃく、こんぶ、にんじん、ねぎ、バナナ	
7	水	麦ごはん デザート ピザバーグ ブロッコリー炒め 白菜スープ	バナナアイス ビスケット	米、押麦、ビスケット(小麦・乳)、パン粉(小麦)、油、バナナアイス	牛豚合びき肉、チーズ(乳)、卵、豚肉、牛乳、ベーコン(豚・乳・卵・大豆)	ブロッコリー、はくさい、ピーマン、たまねぎ、にんじん、コーン、にら	
8	木	お月見うどん(ゆで卵・油揚げ・ほうれん草) 鶏とひじきの炊き込み御飯 菜の花のごま和え くだもの	牛乳 豆腐ドーナツ(串・粉糖)	うどん(小麦)、米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油、ごま油	牛乳、豆腐、卵、鶏もも肉、油揚げ(大豆)	なのはな、ほうれん草、にんじん、ごま、切り干しだいこん、ひじき、梨	
9	金	あわごはん くだもの レバニラ炒め 蒸ししゅうまい みそ汁(だいこん・わかめ)	チキンピラフ チーズ	米、きび、油、ごま油	豚レバー、鶏もも肉、みそ、しゅうまい(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま)、チーズ(乳)	もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、みかん、わかめ、にんにく、しょうが	
10	土	麦ごはん フルーツ缶 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ みそ汁(なす・わかめ)	バナナ カルシウムせんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、押麦、油、カルシウムせんべい(小麦・魚・大豆)	豚肉、みそ	もも、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、きゅうり、バナナ、しょうが、わかめ	
11	日	お休み					
12	月	夏野菜カレーライス スパゲティーサラダ コーンと卵のスープ くだもの	牛乳 黒糖ちんびん	米、小麦粉、スパゲティ(小麦)、黒糖、マヨネーズ(ノンエッグ)、油	牛乳、牛豚合びき肉、卵、赤ハム(鶏・豚・大豆・乳)	なす、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、ピーマン、コーン、きゅうり、オレンジ	
13	火	麦ごはん くだもの さばのみそ煮 切干大根炒め 豆腐のすまし汁(ほうれん草)	プリン クラッカー	米、押麦、油、プリン(乳・卵)	さば、豆腐、豚肉、みそ	切り干しだいこん、ほうれん草、こんにゃく、こんぶ、バナナ、しょうが	
14	水	ごはん くだもの 酢豚 はるさめサラダ みそ汁(とうがん・ねぎ)	まめびよ ハムチーズサンド	米、はるさめ、油、片栗粉、食パン(小麦)、ごま油	豚肉、チーズ、赤ハム(鶏・豚・大豆・乳)、みそ	たまねぎ、にんじん、とうがん、ピーマン、だいのこ、パイナップル、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にんにく、梨	
15	木	お誕生会(お弁当)			牛乳 ドーナツ	ドーナツ(卵・乳・小麦)	牛乳
16	金	あわごはん くだもの 肉じゃが 厚揚げのきのこあんかけ みそ汁(なめこ・わかめ)	野菜ジュース ティラミス	米、じゃがいも、きび、ビスケット(小麦・乳)、油、片栗粉	揚げ豆腐、豚肉、生クリーム、マスカルポーネチーズ(乳・卵)、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、しめじ、えのきだけ、グリーンピース、きくらげ、わかめ、オレンジ	



2022年 9月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				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
17	土	あわごはん 豆腐チャンプルー じゃがいもとポークのはきみ揚げ みそ汁（ほうれん草・えのき） デザート	乳酸菌飲料 ココア蒸しパン	米、じゃがいも、ホット ケーキミックス（小麦・ 乳）、小麦粉、パン粉 （小麦）、油、きび	乳酸菌飲料（乳）、豆 腐、ポーク（乳）、豚 肉、牛乳、卵、みそ	キャベツ、もやし、ほうれ ん草、にんじん、えのき だけ、にら
18	日	お休み				
19	月	敬老の日（休園）				
20	火	麦ごはん マーボーなす コロケ はるさめスープ（小松菜） フルーツ缶	ヨーグルト レーズンパン	米、油、押麦、はるさ め、片栗粉、レーズンパ ン（小麦・乳・大豆）、 コロケ（小麦）、ごま 油	豆腐、牛豚合びき肉、み そ、ヨーグルト（乳）	パイナップル、なす、たま ねぎ、ピーマン、にんじ ん、ごまつな、いりごま
21	水	さつまいもごはん 鮭フライ・タルタルソース ひじきと大豆の煮物 みそ汁（冬瓜・しめじ） くだもの	牛乳 コーンフレーク ブルーベリー	米、コーンフレーク （乳・大豆）、さつまい も、マヨネーズ（ノン エッグ）、パン粉（小 麦）、油、小麦粉、ごま 油	牛乳、さけ、卵、大豆、 みそ	ブルーベリー、にんじん、こんに ゃく、いんげん、ひじ き、しめじ、たまねぎ、冬 瓜、きゅうり、みかん、ご ま
22	木	野菜そば ちくわチーズの磯辺揚げ くだもの	麦茶 おこわ（鶏肉・たけのこ）	沖縄そば（小麦・大 豆）、米、もち米、油、 小麦粉	豚だし骨、ちくわ、豚 肉、鶏肉、チーズ （乳）、卵	キャベツ、もやし、にんじ ん、たけのこ、ねぎ、に ら、しいたけ、あおのり、 梨
23	金	秋分の日（休園）				
24	土	牛丼 モーウイのツナ和え ぎょうざ みそ汁（玉ねぎ・わかめ） デザート	まめびよ ブルーベリーケーキ	米、ホットケーキミッ クス（小麦・乳）、油、片 栗粉	牛肉、ヨーグルト、牛 乳、みそ、卵、ツナ缶	モーウイ、たまねぎ、ピー マン、にんじん、しらた き、きゅうり、ブルーベ リージャム、わかめ、しょ うが
25	日	お休み				
26	月	スパゲティミートソース ロールパン キャベツサラダ かき玉汁（ねぎ） チーズ	麦茶 おにぎり（しらす・わかめ）	スパゲティ（小麦）、 米、ごまドレッシング （ごま・卵）、ロールパ ン（小麦・卵・乳）、オ リーブ油、片栗粉	牛豚合びき肉、卵、しら す干し、チーズ（乳）	キャベツ、たまねぎ、ホー ルトマト、にんじん、ピー マン、きゅうり、ねぎ、に んにく
27	火	麦ごはん 赤魚とごぼうの煮つけ いり豆腐 みそ汁（とうがん・しめじ） くだもの	牛乳 マーブルケーキ	米、ホットケーキミッ クス（小麦・乳）、バター （乳）、押麦、油	牛乳、豆腐、あかうお、 卵、みそ、脱脂粉乳	ほうれん草、とうがん、 にんじん、ごぼう、しめ じ、しいたけ、しょうが、 オレンジ
28	水	ごはん 昆布の佃煮 とんかつ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁（はくさい・えのき） くだもの	ゼリー せんべい	米、せんべい、パン粉 （小麦）、油、小麦粉、 片栗粉	揚げ豆腐、豚肉、みそ、 卵	だいこん、はくさい、にん じん、いんげん、えのきた け、こんにゃく、しいたけ、に んにく、バナナ
29	木	あわごはん チキンの照り焼き 鮭チャンプルー（からし菜） みそ汁（もずく・ねぎ） くだもの	牛乳 サーターアンダギー（黒糖）	米、小麦粉、黒糖、麩、 きび、ホットケーキミッ クス（小麦・乳）、油	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、 みそ	からし菜、もずく、にんじ ん、ねぎ、にんにく、梨
30	金	鶏そぼろ丼（卵・いんげん） ごまじゃこサラダ みそ汁（じゃが芋・わかめ） くだもの	いなり寿司（3歳児〜） ぶりかけおにぎり（0〜2歳児） 小魚（ごま）	米、じゃがいも、ぶりか け（魚・ごま）、油、ご ま油	鶏ひき肉、油揚げ、み そ、しらす干し、小魚 （魚・ごま）、卵	キャベツ、いんげん、きゅ うり、にんじん、いりご ま、みかん、わかめ、しょ うが
1か月の 平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	564 kcal 21.2 g 16.9 g 2.3 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.5 mg 210 mg 26 mg 4.4 g	

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。