



9月 献立表



令和4年

足利こども園

日 曜	献立名			あか			きいろ			みどり		
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他					
1 木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 キャベツの梅和え 梨 麦茶	りんごゼリー ウエハース 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	砂糖 米 じゃが芋 ウエハース	人参 昆布 干しいたけ なす わかめ 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 なりぬめ 梨 りんごジュース アガー	水 麦茶 こいちしようゆ みりん					
2 金	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま煮 ツナサラダ チーズ 麦茶	にらちみ 牛乳	味噌 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	ボン菓子 米 砂糖 ごま 片栗粉 油 薄力粉 上新粉	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 小松菜 大根 きゅうり トマト にら 玉ねぎ	麦茶 水 万能つゆ みりん 殺物酢 こいちしようゆ チキンスープの素					
3 土	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め チンゲン菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	手作りビスケット 麦茶	厚揚げ 豚ひき肉 味噌	米 小切麩 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 玉ねぎ グリーンピース チンゲン菜 もやし 人参 オレンジ	麦茶 水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん ベーキングパウダー					
5 月	大根煮 麦茶	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ バイナップル 麦茶	マーメイドマフィン 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳	砂糖 米 じゃが芋 油 無塩バター 薄力粉 マーメイド	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ バイナップル	こいちしようゆ 水 麦茶 カレールウ 殺物酢 塩 ベーキングパウダー					
6 火	せんべい 麦茶	ご飯 きのこスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え バナナ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 きな粉	せんべい 米 ハン粉 薄力粉 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ パセリ 白菜 もやし 小松菜 バナナ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング					
7 水	チーズ 麦茶	青のりご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き 切干大根のマヨサラダ オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	チーズ 味噌 油揚げ 卵 干しえび 牛乳	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	青のり 昆布 干しいたけ 南瓜 ほうれん草 ひじき 長ねぎ 人参 切干大根 きゅうり オレンジ りんごソース	麦茶 水 塩 料理酒 万能つゆ					
8 木	ビスケット 麦茶	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	スイートポテト 牛乳	さば 味噌 牛乳 スキムミルク	マンナビスケット 米 小切麩 油 砂糖 さつま芋 無塩バター	人参 干しいたけ しょうが 昆布 しょうが にんにく 玉ねぎ グリーンピース 梨	麦茶 水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩					
9 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの海苔和え バナナ 麦茶	小松菜蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	じゃが芋 米 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 大根 ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり コーン 焼きのり バナナ 小松菜	塩 麦茶 水 万能つゆ みりん こいちしようゆ ベーキングパウダー					
10 土	ウエハース 麦茶	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	かぼちゃ茶巾 麦茶	豚ひき肉 味噌 チーズ	ウエハース 米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ しめじ わかめ もやし 人参 しょうが にんにく ブロッコリー 白菜 南瓜	麦茶 水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 殺物酢					
12 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め ポテトの和風バター和え 梨 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	ボン菓子 米 油 じゃが芋 無塩バター 小切麩 砂糖 グラニュー糖	昆布 干しいたけ 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく コーン 梨	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 カレールウ こいちしようゆ					
13 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわの青のりフライ 野菜と炒り玉子の和え物 ジョア 麦茶	マドレーヌ 麦茶	味噌 焼き竹輪 卵 ジョア 鶏卵	砂糖 米 薄力粉 パン粉 油 無塩バター	人参 昆布 干しいたけ 大根 にら 青のり キャベツ 小松菜	水 麦茶 こいちしようゆ					
14 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え バイナップル 麦茶	サラダパン 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 ロースハム 牛乳	さつま芋 米 小切麩 砂糖 食パン ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 大根 人参 ほうれん草 パイナップル キャベツ	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩					
15 木	ビスケット 麦茶	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ バナナ 牛乳	きのおこにぎり 麦茶	豚肉 干しえび 牛乳 油揚げ	マンナビスケット 蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 米	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 水菜 わかめ 白菜 パプリカ バナナ しめじ えのき茸 まいたけ	麦茶 水 こいちしようゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 塩					
16 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	さわら 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 押し麦 砂糖 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ ウエハース	南瓜 昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 オレンジ りんごソース	麦茶 水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒					
17 土	せんべい 麦茶	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともやしのゆかり和え バナナ 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶	鶏肉 味噌 厚揚げ	せんべい 米 砂糖 油 さつま芋 薄力粉	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 万能ねぎ きゅうり もやし 人参 ゆかり バナナ コーン	麦茶 水 こいちしようゆ 塩 ベーキングパウダー バナナ コーン					
20 火	チーズ 麦茶	雑穀ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ ぶどうゼリー 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	チーズ ツナ 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 ぶどうジュース アガー	麦茶 水 カレールウ トマトドレッシング					
21 水	蒸しさつま芋 麦茶	豚肉のすき焼き風丼 味噌汁 かぼちゃのごま和え バイナップル 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 焼き豆腐 味噌 鶏卵 牛乳	さつま芋 米 片栗粉 ごま 砂糖 薄力粉 無塩バター	白菜 しらすき グリーンピース 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 小松菜 南瓜 きゅうり パイナップル	麦茶 水 万能つゆ こいちしようゆ					
22 木	ウエハース 麦茶	【秋分】秋の吹き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し バナナ 麦茶	二色おはぎ風 小麦茶	油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉 つぶあん 煮干し	ウエハース 米 里芋 小切麩 片栗粉 油 もち米 砂糖	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし バナナ	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩					
24 土	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め キャベツのマヨ醤油和え オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	じゃが芋 米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 コーン オレンジ レーズン	塩 麦茶 水 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ ベーキングパウダー					
26 月	大根煮 麦茶	チャーハン 中華スープ ピーマン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 牛乳	砂糖 米 油 ごま油 ピーマン ごま 薄力粉	大根 玉ねぎ ビーマン 白菜 干しいたけ にら きゅうり 人参 グレープフルーツ	こいちしようゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 殺物酢 万能つゆ ベーキングパウダー ココア					
27 火	ビスケット 麦茶	野菜パン ベーコンスープ コロック ブロッコリーとささみのサラダ パイナップル 牛乳	味噌おこにぎり 麦茶	ベーコン 鶏肉 牛乳 味噌	マンナビスケット 野菜パン コロック 油 片栗粉 砂糖 米 ごま	玉ねぎ えのき茸 ぱせり ブロッコリー もやし 人参 パイナップル	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 殺物酢 みりん					
28 水	人参煮 麦茶	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 油揚げ 卵 しらす チーズ 牛乳	砂糖 米 玄米 ごま フルーツパン	人参 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 なめ茸 オレンジ	水 麦茶 塩 こいちしようゆ					
29 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	五目うどん お手のサラダ ヨーグルト 麦茶	塩昆布おこにぎり 小麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米	南瓜 人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり 塩昆布	麦茶 水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒					
30 金	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきとさつま揚げの煮物 チーズ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 赤魚 さつま揚げ チーズ 鶏卵 牛乳	せんべい 米 砂糖 油 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 大根 しめじ しょうが ひじき 人参 しらたき 小松菜	麦茶 水 こいちしようゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー					

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
児 平均量	473	16.3	14.4	222	1.1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。