

# 9月の献立表

なかよし給食センター  
鹿児島県鹿児島市493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

令和4年 9月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
9月1日(木)	マーボー豆腐 春雨サラダ ほうれん草と卵のツナ炒め 卵の中華スープ 雑穀米 果物	片栗粉 白ごま、春雨	豆腐(大豆) カニカマ、卵 ツナ(魚)、卵 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり ほうれん草、玉ねぎ、えのき、人参 白菜、人参、えのき、コーン	パウンドケーキ 小麦・大豆・卵・乳
		ゴマ 小麦粉 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 鶏ささみ、チーズ(乳) ちくわ(魚) 豆腐、味噌(大豆)、ポーク(乳)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、コーン、ひじき、パプリカ 青のり ハチマ、人参、えのき、ほうれん草	アガラサー 小麦・大豆
9月3日(土)	とーぷチャンプルー クープイリーチー 和風マカロニサラダ わかめのお味噌汁 しそご飯 果物	マカロニ(小麦粉) 白米	ポーク(乳)、豆腐、ツナ(大豆・魚) 豚肉 ツナ(魚) 味噌、高野豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ キャベツ、人参、きゅうり、ひじき、パプリカ わかめ、人参、玉ねぎ しそ	みそクッキー 小麦・大豆・乳・魚
		ホワイイトハンバーグ ブロッコリーとごまマヨサラダ マカロニナポリタン 白菜のコンソメスープ 白米 果物	ドレッシング(乳・卵・ゴマ) マカロニ(小麦粉) ゴマ 米	牛・豚(乳) ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)、チーズ	玉ねぎ、パセリ ブロッコリー、人参、ひじき、コーン 玉ねぎ、ピーマン、茄子 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ
9月6日(火)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう ソーセージとほうれん草炒め わかめと卵スープ 白米 黒糖	春雨、ごま 片栗粉 ごま 米	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ)、万能ネギ 玉ねぎ、ほうれん草、しめじ わかめ、人参、玉ねぎ	スコーン 小麦・大豆・乳
		鶏そぼろ マカロニサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびご飯 ゼリー	マカロニ、マヨネーズ(卵) ごま 米、きび	鶏ミンチ、卵 ハム(乳) 高野豆腐(大豆)、ツナ(魚) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン ひじき、インゲン、人参 わかめ、玉ねぎ、えのき
9月8日(木)	高野豆腐の酢豚 オクラとほうれん草の胡麻和え ちくわとお豆さんの甘辛煮 わかめの中華スープ 白米 いわしっ子	片栗粉 ゴマ(乳) ゴマ 片栗粉 米	豆腐(大豆)、豚肉 ちくわ(魚)豆(大豆) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン、ヤングコーン オクラ、ほうれん草、人参 玉ねぎ、ピーマン わかめ、玉ねぎ、えのき、万能ネギ	蒸しパン 小麦・大豆・乳・卵
		ぶーちゃんぶるー ブロッコリーのおかか和え 冬瓜のあんかけ ゆし豆腐 麦ごはん オレンジ	麩(小麦粉) じゃがいも、マヨネーズ(卵) 片栗粉 米、麦	豚肉、卵 花かつお(魚) 鶏ミンチ 豆腐、味噌(大豆)、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 冬瓜、ニラ 万能ねぎ
9月12日(月)	豚肉のカレーソテー ポテトサラダ ブロッコリーと卵のツナ炒め ウースタン 麦ご飯 黒糖	じゃが芋、マヨネーズ(卵) 春雨、片栗粉 米、麦	豚肉 ハム(乳) 卵、ツナ(魚) 豚肉	玉ねぎ、人参えのき、オクラ、キャベツ きゅうり、人参、玉ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき 人参、椎茸、ごぼう	マドレーヌ 小麦・大豆・乳・卵
		カラフルもずく煮 サーモンフライ インディアンサラダ 冬瓜のお味噌汁 白米 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉 じゃがいも 米	鶏ミンチ 鮭(魚・乳・卵) ちくわ(魚)、大豆水煮(大豆) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり 冬瓜、人参、わかめ、ニラ
9月14日(水)	フルコギ ぎょうざ 油淋鶏 わかめスープ 白米 チーズ	ごま 小麦粉 マヨネーズ(卵・乳)、ごま ゴマ 米	牛肉 豚ミンチ 鶏肉	人参、玉ねぎ、白菜、ニラ (キャベツ・ニラ) 白ネギ わかめ、玉ねぎ、ニラ	芋まんじゅう 小麦・大豆
		ハヤシライス シーザーサラダ スマイルポテト コンソメスープ 麦ご飯 オレンジ	小麦粉 ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 片栗粉 米、麦	牛肉(乳) ベーコン(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、グリーンピース キャベツ、人参、コーン、きゅうり 玉ねぎ、コーン、パセリ

# 9月の献立表

令和4年 9月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
9月16日(金) (うちなメニュー)	ゴーヤーチャンプルー もずく酢 グルクン天ぷら アーサのお味噌汁 きびご飯 いわしっ子	小麦粉 米、きび	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚)、卵 花かつお(魚) グルクン(魚)、卵 ホーク(乳)、豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ もずく、オクラ、きゅうり アーサ、えのき、万能ねぎ	わかめおにぎり
					わかめ
9月17日(土)	チキンの豆乳煮込み 魚肉ソーセージ卵とし ミートボール 白菜のコンソメスープ 白米 果物	小麦粉 米	鶏肉、豆乳 ソーセージ、卵 鶏ミンチ(乳・卵) 卵	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ 玉ねぎ、人参、ニラ 白菜、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ	ツナパン
					小麦・大豆・乳・卵・魚
9月20日(火)	おろしハンバーグ デリ風かぼちゃサラダ 人参しりしり 白菜のお味噌汁 雑穀米 黒糖	マヨネーズ(卵) 米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) ツナ(魚)、大豆水煮 卵 油揚げ、味噌(大豆)	大根おろし かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ 人参、ニラ 白菜、人参、玉ねぎ、わかめ	カルピスゼリー
					乳・大豆
9月21日(水)	白身魚ときのごあんかけ 一口とんかつ きんぴらごぼう 豚汁 ひじきご飯 オレンジ	片栗粉 小麦粉、パン粉 ごま じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン ごぼう、人参、こんにゃく 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき	レモンケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
9月22日(木)	チンジャオロース シュウマイ 春雨サラダ 卵の中華スープ 白米 果物	片栗粉、じゃがいも 小麦粉 春雨、ごま、マヨネーズ(卵) ゴマ 米	豚肉 豚ミンチ ハム(乳)卵 卵	ピーマン、パプリカ、人参、ヤングコーン (キャベツ・ニラ) きゅうり、コーン、人参 白菜、人参、わかめ、えのき	ヨーグルトケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
9月24日(土)	鶏肉と茄子の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ なはなばサラダ 冬瓜とわかめのお味噌汁 麦ご飯 チーズ	小麦粉 米、麦	鶏肉、味噌(大豆) ちくわ(魚) 花かつお(魚) 味噌、油あげ(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 青のり オクラ、なめこ、もずく 冬瓜、わかめ、人参、万能ねぎ	黒糖ちんすこう
					小麦・大豆
9月26日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め ひじきとツナマヨサラダ だし巻き玉子 ちくわのお吸い物 きびご飯 いわしっ子	さつま芋、じゃがいも ゴマ 麩(小麦粉) 米、きび	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚)、チーズ(乳) 卵 ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン わかめ、えのき、万能ねぎ	ジャムサンド
					小麦・大豆
9月27日(火)	魚と野菜のトマトの味噌煮 ブロッコリーとごまマヨサラダ チキンナゲット 卵のお味噌汁 白米 果物	片栗粉 ドレッシング(乳・卵・ゴマ) 米	白身魚(魚) ツナ(魚) 鶏肉(乳・卵) 卵、豆腐、味噌(大豆)	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト ブロッコリー、人参、パプリカ・コーン わかめ、ニラ	かぼちゃケーキ
					小麦・大豆・乳・卵・ゴマ
9月28日(水)	キーマカレー コールスロー ブロッコリーのツナ炒め 冬瓜のコンソメスープ 麦ご飯 オレンジ	片栗粉 ドレッシング(乳・卵) 米、麦	豚ミンチ ツナ(魚)、卵 鶏ミンチ、卵	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト キャベツ、人参、きゅうり、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき 冬瓜、人参、しめじ、ニラ	チョコスコーン
					小麦・大豆・乳
9月29日(木)	あんかけ焼きそば 大学芋 中華イカの和え物 オニオンスープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 さつま芋、黒ゴマ ごま 麺(小麦)	豚肉、エビ イカ(乳) ベーコン(乳・卵)	白菜、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、椎茸、ヤングコーン 大根、きゅうり 玉ねぎ、パセリ	しそおにぎり
					しそ
9月30日(金)	肉じゃが クレープイリチー 納豆 なめこのお味噌汁 白米 黒糖	じゃが芋 米	豚肉 ちくわ(魚) 豆(大豆) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ 冬瓜、ニラ わかめ、なめこ、万能ねぎ	アセロラゼリー
					アセロラ

\*天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	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
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	594	23.6	18	256	1.7