

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6年 9月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		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2日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め ひじきサラダ 牛肉コロッケ ちくわのお吸い物 雑穀米 果物(オレンジ)	さつまいも、じゃがいも ゴマ 小麦粉、パン粉、じゃがいも 麩(小麦粉) 米、きび、麦、黒米	豚肉、味噌(大豆) ささみ、チーズ(乳) 牛肉(乳・卵) ちくわ(魚・卵)、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 玉ねぎ ほうれん草、えのき
9月3日(火)	高野豆腐の酢豚 オクラとほうれん草の胡麻和え ぎょうざ わかめの中華スープ 白米 果物	片栗粉 ゴマ(乳) 小麦粉 片栗粉 米	高野豆腐(大豆)、豚肉 豚ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、ヤングコーン オクラ、ほうれん草、人参 キャベツ、ニラ わかめ、玉ねぎ、しめじ
9月4日(水) (うちなメニュー)	ゴーヤーチャンプルー もずく酢 冬瓜のあんかけ イナムドッチ きびご飯 いわしっ子	片栗粉 米、きび	豚肉、豆腐(大豆)、卵 花かつお(魚) 鶏ミンチ 豚肉、カマボコ(卵・魚)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ もずく、オクラ、きゅうり 冬瓜、ニラ 大根、人参、椎茸、こんにゃく、ねぎ
9月5日(木)	ブルコギ わかめと白菜のサラダ 油淋鶏 ウースタン 白米 果物	ごま ごま 春雨、片栗粉 米	豚肉 ツナ(魚) 鶏肉 豚肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、ニラ わかめ、白菜、人参 白ネギ 人参、椎茸、ごぼう
9月6日(金)	豚肉のカレーソテー ポテトサラダ フロッキーと卵のツナ炒め わかめスープ 麦ご飯 果物(オレンジ)	じゃが芋、マヨネーズ(卵) ごま 米、麦	豚肉 ハム(乳) 卵、ツナ(魚)	玉ねぎ、人参、オクラ、キャベツ きゅうり、人参、コーン フロッキー、人参、玉ねぎ、えのき わかめ、玉ねぎ、ニラ
9月7日(土) (うちなメニュー)	とろろチャンプルー 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 白米 果物	マカロニ(小麦粉) 白米	豚肉、豆腐、ツナ(魚) 豚肉 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、玉ねぎ、しめじ
9月9日(月)	おろしハンバーグ かぼちゃサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 白菜のお味噌汁 雑穀米 果物	マヨネーズ(卵) ごま 米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) 大豆水煮 高野豆腐(大豆) 油揚げ、味噌(大豆)	大根おろし かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ ひじき、人参、インゲン 白菜、人参、えのき
9月10日(火)	白身魚ときこのあんかけ 一口とんかつ ちくわとお豆さんの甘辛煮 豚汁 ひじきご飯 果物(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) ちくわ(魚・卵)、大豆 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン 玉ねぎ、ピーマン 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき
9月11日(水)	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 さつまいも、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、昆布 玉ねぎ、パセリ
9月12日(木)	キーマカレー マカロニサラダ 人参しりしり 冬瓜のコンソメスープ 麦ご飯 チーズ	片栗粉 マカロニ、マヨネーズ(卵) 米、麦	豚ミンチ、鶏レバー ハム(乳) 卵、ツナ(魚) 鶏肉	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン 人参、ニラ 冬瓜、しめじ
9月13日(金) (うちなメニュー)	ひーチキナーちゃんぷるー フロッキーのおかか和え マンビカーの天ぷら ゆし豆腐 きびごはん 果物(オレンジ)	麩(小麦粉) じゃがいも 小麦粉 米、きび	豚肉、卵 花かつお(魚) マンビカー(魚)、卵 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、チキナー フロッキー、コーン、ひじき、人参 万能ねぎ
9月14日(土)	和風ボトフ 鶏のから揚げ ひじきサラダ お味噌汁 白米 果物	じゃがいも 片栗粉 ドレッシング(乳・卵) 米	ソーセージ(乳) 鶏肉 ツナ(魚) 味噌(大豆)豆腐(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、冬瓜、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン わかめ、玉ねぎ、人参

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6年 9月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		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17日(火) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 メンチカツ インディアンサラダ 冬瓜のお味噌汁 白米 果物(オレンジ)	片栗粉 小麦粉、パン粉 じゃがいも 米	鶏ミンチ 牛肉(乳・卵) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮(大豆) 油揚げ(大豆)、卵	もずく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン 玉ねぎ キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり 冬瓜、ニラ
9月18日(水)	チキンシチュー サーモンフライ シーザーサラダ パン チーズ	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	鶏肉 鮭(魚・乳・卵) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、白菜 キャベツ、きゅうり、人参、コーン
9月19日(木)	肉じゃが クープイリチー 納豆 なめこのお味噌汁 きびご飯 果物(オレンジ)	じゃが芋 米、きび	豚肉 豚肉 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 わかめ、なめこ、万能ネギ
9月20日(金)	豚肉と野菜のチャブチェ 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 麦ご飯 果物	春雨、ごま 片栗粉 ごま 米、麦	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
9月21日(土)	鶏肉と茄子の味噌炒め マグロメンチ ねばねばサラダ 冬瓜とわかめのお味噌汁 白米 果物(オレンジ)	小麦粉、パン粉 米	鶏肉、味噌(大豆) マグロ(魚・卵・乳) 花かつお(魚) 味噌、油揚げ(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ オクラ、なめこ、もずく 冬瓜、わかめ、人参
9月24日(火)	ハンバーグ(ホワイトソース) 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) 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25日(水) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん ほうれん草の胡麻和え ちくわのカレー揚げ ハチマのお味噌汁 麦ご飯 果物(オレンジ)	白ごま 小麦粉 米、麦	豚肉、ポーク(乳)、卵 ちくわ(魚・卵) 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ハンダマ ほうれん草、人参、オクラ ハチマ、えのき、ほうれん草
9月26日(木)	マーボー豆腐 春雨サラダ チキンチーズ大葉巻き 卵の中華スープ 雑穀米 果物	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉、パン粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆)、豚ミンチ ハム(乳) 鶏肉、チーズ(乳、卵) 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり 大葉 白菜、人参、えのき、コーン
9月27日(金)	鶏そぼろ かぼちゃサラダ きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびご飯 いわしっ子	マヨネーズ(卵) ごま 米、きび	鶏ミンチ、卵 ハム(乳)、大豆 豚肉 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき
9月28日(土)	チキンの豆乳煮込み 魚肉ソーセージの卵とじ ミートボール コンソメスープ 白米 果物	小麦粉 米	鶏肉、豆乳 魚肉ソーセージ(甲)、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 キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ
9月30日(月)	魚と野菜のトマトの味噌煮 ブロッコリーサラダ チキンナゲット 卵のお味噌汁 白米 果物(オレンジ)	片栗粉 ドレッシング(ゴマ) 米	白身魚(魚) ツナ(魚)、チーズ 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、コーン 白菜、わかめ

※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。予めご了承願います。

	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	606	23.4	19	233	1.9