

9月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和7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1日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め ひじきのツナサラダ 牛肉コロッケ ちくわのお吸い物 麦ごはん 果物（オレンジ）	さつまいも、じゃがいも ごまドレッシング（卵） 小麦粉、パン粉、じゃがいも 麴（小麦粉） 米、麦	豚肉、味噌（大豆） ツナ（魚） 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 ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 玉ねぎ わかめ、玉ねぎ
9月2日(火)	高野豆腐の酢豚 かぼちゃサラダ 焼き餃子 白菜の中華スープ 雑穀ごはん 果物	片栗粉 マヨネーズ（卵） 小麦粉 片栗粉 米、麦、きび、黒米	高野豆腐（大豆）、豚肉 ハム（乳）、大豆水煮 鶏ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、ヤングコーン かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり キャベツ・ニラ 白菜、玉ねぎ
9月3日(水)	豚肉のカレーソテー ブロッコリーサラダ 魚肉ソーセージ卵とし わかめスープ 麦ごはん いわしっ子	ドレッシング（ごま） ごま 米、麦	豚肉 鶏ささみ、チーズ 魚肉ソーセージ、卵	玉ねぎ、人参、オクラ、キャベツ、えのき ブロッコリー、人参、コーン 人参、玉ねぎ、ニラ わかめ、玉ねぎ
9月4日(木)	ブルコギ わかめと白菜のサラダ 油淋鶏 ウースタン 白米ごはん 果物	ごま 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、パプリカ わかめ、白菜、人参 白ネギ 人参、椎茸、ごぼう
9月5日(金) (うちなーメニュー)	ゴーヤーチャンプルー もずく酢 冬瓜のあんかけ イナムドゥチ きびごはん チーズ	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、大根、きゅうり 冬瓜、ニラ 大根、人参、椎茸、こんにゃく、ねぎ
9月6日(土)	和風ポトフ 肉団子 ほうれん草のごま和え お味噌汁 白米ごはん 果物（バナナ）	じゃがいも ごま（乳） 米	ソーセージ（乳） 鶏ミンチ（乳・卵） 味噌（大豆）豆腐（大豆）	キャベツ、人参、玉ねぎ、冬瓜、インゲン 玉ねぎ ほうれん草、オクラ、人参 キャベツ、えのき
9月8日(月)	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 麦ごはん 果物	春雨、ごま 片栗粉 ごま 米、麦	豚肉 鶏ミンチ（乳・卵） 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、玉ねぎ）、万能ネギ、大根 玉ねぎ、ほうれん草、しめじ わかめ、人参、玉ねぎ
9月9日(火)	魚と野菜のトマトの味噌煮 わかめときゅうりのツナ和え チキンチーズ大葉巻き 白菜のお味噌汁 ひじきごはん 果物（オレンジ）	片栗粉 ドレッシング（ゴマ） 小麦粉、パン粉 米、ごま	白身魚（魚） ツナ（魚） 鶏肉（乳・卵） 豆腐、味噌（大豆）	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト わかめ、きゅうり、人参、大根 大葉 白菜、ねぎ ひじき
9月10日(水)	デミハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーの卵炒め パンブキンスープ パン 果物（バナナ）	小麦粉 じゃが芋、マヨネーズ（卵） 牛乳、小麦粉（乳） パン（小麦粉・大豆）	牛・豚（乳） ハム（乳） 卵 ベーコン（乳・卵）	パセリ、玉ねぎ、しめじ きゅうり、人参、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、白菜、パセリ
9月11日(木)	夏野菜カレー マカロニサラダ 人参しりしり 冬瓜のコンソメスープ 雑穀ごはん いわしっ子	小麦粉、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ（卵） 米、麦、きび、黒米	豚肉、鶏レバー ハム（乳） 卵、ツナ（魚）	玉ねぎ、人参、なす、ゴーヤー、オクラ きゅうり、玉ねぎ、人参 人参、ニラ 冬瓜、しめじ
9月12日(金) (うちなーメニュー)	ひーチキナーちゃんぷるー ひじきとツナサラダ マンビカーの天ぷら ゆし豆腐 きびごはん 果物（オレンジ）	麴（小麦粉） マヨネーズ（卵） 小麦粉 米、きび	豚肉、卵 ツナ（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 ひじき、人参、コーン、枝豆 万能ねぎ
9月13日(土)	ボークチャップ じゃがベー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 白米ごはん 果物	じゃが芋 ドレッシング（ごま） 米	豚肉 ベーコン（乳・卵） ささみ	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ ブロッコリー、人参、コーン えのき、人参、ほうれん草
9月16日(火)	鶏肉と茄子の味噌炒め ねばねばサラダ 肉団子 冬瓜のお味噌汁 麦ごはん 果物（オレンジ）	 米、麦	鶏肉、味噌（大豆） 花かつお（魚） 鶏ミンチ（乳・卵） 味噌、油あげ（大豆）	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン オクラ、なめこ、もずく 玉ねぎ 冬瓜、えのき、ねぎ
9月17日(水)	肉じゃが クープイリチー ブロッコリーの和え物 なめこのお味噌汁 きびごはん チーズ	じゃが芋 ごまドレッシング（卵） 米、きび	豚肉 豚肉 鶏ささみ、チーズ（乳） 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 ブロッコリー、人参、コーン わかめ、なめこ、万能ネギ

9月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和7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18日(木)	白身魚ときのこあんかけ オクラとひじきのサラダ 一口とんかつ 豚汁 雑穀ごはん 果物	片栗粉 ごま、マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 じゃが芋 米、麦、きび、黒米	白身魚(魚) 豚肉(乳・卵) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン オクラ、ひじき、玉ねぎ、コーン 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ
9月19日(金)	鶏そぼろ ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ わかめと玉ねぎのお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉 ごまドレッシング(ごま・卵) 米	鶏ミンチ、卵 ちくわ(魚・卵) ハム(乳) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 青のり ごぼう、人参、コーン、きゅうり わかめ、玉ねぎ、えのき
9月20日(土) (うちなーメニュー)	へちまの味噌煮 チキンナゲット わかめと白菜の和え物 お吸い物 白米ごはん 果物(バナナ)	小麦粉 ドレッシング(ごま) 麴(小麦粉) 米	豆腐、味噌(大豆)、豚肉 鶏肉(乳・卵) ツナ(魚) 豆腐(大豆)	へちま、人参、えのき、ニラ わかめ、白菜、人参 チンゲン菜、玉ねぎ
9月22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 キャベツのお味噌汁 麦ごはん 果物	マヨネーズ(卵) ごま 米、麦	牛・豚(乳) ハム(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、きゅうり、玉ねぎ ひじき、人参、インゲン キャベツ、人参、えのき
9月24日(水)	マーボー豆腐 春雨サラダ 揚げ餃子 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆)、豚ミンチ ハム(乳) 鶏ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり キャベツ・ニラ 白菜、人参、えのき、コーン
9月25日(木)	クリームシチュー サーモンフライ シーザーサラダ パン 果物(バナナ)	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、脱脂粉乳 鮭(魚・乳・卵) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、しめじ キャベツ、きゅうり、人参、コーン
9月26日(金) (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 だし巻き玉子 へちまのお味噌汁 きびごはん 果物	ごま(乳) 米、きび	豚肉、ポーク(乳)、卵 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 へちま、えのき、わかめ
9月27日(土)	豚肉とゴーヤーの味噌炒め きびなごのから揚げ オクラとひじきのサラダ お味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 ごま(乳)、マヨネーズ(卵) 麴(小麦粉) 米	豚肉、味噌、豆腐(大豆)、卵 きびなご(魚) 味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのき ひじき、コーン、オクラ、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参
9月29日(月) (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 白米ごはん 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) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮(大豆) 油揚げ(大豆)	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30日(火)	ジャージャー麺 中華イカの和え物 大学芋 オニオンスープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 ごま さつま芋、ごま 麺(小麦)	合い挽きミンチ、味噌(大豆) イカ(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ 大根、きゅうり、昆布 玉ねぎ、パセリ

※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	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	586	23	20	277	1.9