

# 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8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(火)               | 豚肉と根菜の味噌炒め<br>ひじきのツナサラダ<br>かぼちゃクロック<br>ちくわのお吸い物<br>麦ごはん<br>果物(オレンジ)   | さつまいも、じゃがいも<br>ごまドレッシング(卵)<br>小麦粉、パン粉、じゃがいも<br>麩(小麦粉)<br>米、麦 | 豚肉、味噌(大豆)<br>ツナ(魚)<br>ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆)           | 玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン<br>ブロッコリー、人参、コーン、ひじき<br>かぼちゃ<br>わかめ、玉ねぎ                  |
| 9月2日(水)               | 豚肉のカレーソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>魚肉ソーセージ卵とじ<br>わかめスープ<br>白米ごはん<br>チーズ        | ドレッシング(ごま)<br><br>ごま<br>米、麦                                  | 豚肉<br>鶏ささみ、チーズ<br>魚肉ソーセージ、卵                     | 玉ねぎ、人参、オクラ、キャベツ、えのき<br>ブロッコリー、人参、コーン<br>人参、玉ねぎ、ニラ<br>わかめ、玉ねぎ             |
| 9月3日(木)               | フルコギ<br>わかめと白菜のサラダ<br>鶏のから揚げ<br>春雨スープ<br>雑穀ごはん<br>果物                  | ごま<br>ごま<br><br>春雨、片栗粉<br>米、麦、きび、黒米                          | 豚肉<br>ツナ(魚)<br>鶏肉<br>豚肉                         | 人参、玉ねぎ、キャベツ、ニラ、パプリカ<br>わかめ、白菜、人参<br><br>人参、椎茸、ごぼう                        |
| 9月4日(金)<br>(うちな〜メニュー) | ゴーヤーチャンプルー<br>さんまのかば焼き<br>ねばねばサラダ<br>イナムドゥチ<br>きびごはん<br>果物(オレンジ)      | 片栗粉、ごま<br><br><br>米、きび                                       | 豚肉、豆腐(大豆)、卵<br>さんま<br>花かつお(魚)<br>豚肉、カマボコ(卵・魚)   | ゴーヤー、人参、玉ねぎ<br><br>もずく、オクラ、なめこ<br>大根、人参、椎茸、こんにゃく、ねぎ                      |
| 9月5日(土)               | 和風ボトフ<br>肉団子<br>ほうれん草のごま和え<br>お味噌汁<br>白米ごはん<br>果物(バナナ)                | じゃがいも<br><br>ごま(乳)<br><br>米                                  | ソーセージ(乳)<br>鶏ミンチ(乳・卵)<br><br>味噌(大豆) 豆腐(大豆)      | キャベツ、人参、玉ねぎ、冬瓜、インゲン<br>玉ねぎ<br>ほうれん草、オクラ、人参<br>キャベツ、えのき                   |
| 9月7日(月)               | マーボー豆腐<br>春雨サラダ<br>春巻き<br>卵の中華スープ<br>雑穀ごはん<br>果物                      | 片栗粉<br>ごま、春雨<br>小麦粉、ごま<br>ごま、片栗粉<br>米、麦、きび、黒米                | 豆腐(大豆)、豚ミンチ<br>ハム(乳)<br>豚肉<br>卵                 | 玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸<br>人参、コーン、きゅうり<br>キャベツ、人参、たけのこ、玉ねぎ<br>白菜、人参、えのき、コーン         |
| 9月8日(火)<br>(うちな〜メニュー) | ふーチキナーチャンプルー<br>ブロッコリーのマヨサラダ<br>マンビカーの天ぷら<br>ゆし豆腐<br>麦ごはん<br>果物(オレンジ) | 麩(小麦粉)<br>じゃが芋、マヨネーズ(卵)<br>小麦粉<br><br>米、麦                    | 豚肉、卵<br><br>マンビカー(魚)、卵<br>豆腐、味噌(大豆)             | キャベツ、人参、玉ねぎ、チキナー<br>ブロッコリー、人参、コーン<br><br>万能ねぎ                            |
| 9月9日(水)               | 夏野菜カレー<br>サラスパ<br>人参しりしり<br>冬瓜のコンソメスープ<br>きびごはん<br>いわしっ子              | 小麦粉、じゃがいも<br>バスタ、マヨネーズ(卵)<br><br><br>米、きび                    | 豚肉、鶏レバー<br>ハム(乳)<br>卵、ツナ(魚)                     | 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ゴーヤー、オクラ<br>きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン<br>人参、ニラ<br>冬瓜、しめじ、パセリ           |
| 9月10日(木)              | 豆腐ハンバーグ<br>ほうれん草のツナ炒め<br>ごぼうサラダ<br>パンプキンシチュー<br>パン<br>果物(バナナ)         | <br><br>ごまドレッシング(ごま・卵)<br>牛乳、小麦粉(乳)<br>パン(小麦粉・大豆)            | 鶏肉、豆腐(大豆)、すり身(魚)<br>ツナ(魚)<br>ハム(乳)<br>鶏肉        | 人参、れんこん、ひじき、枝豆<br>ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき<br>ごぼう、人参、きゅうり<br>かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、白菜、パセリ |
| 9月11日(金)              | 高野豆腐の酢豚<br>かぼちゃサラダ<br>焼き餃子<br>白菜の中華スープ<br>白米ごはん<br>果物                 | 片栗粉<br>マヨネーズ(卵)<br>小麦粉<br>片栗粉<br>米                           | 高野豆腐(大豆)、豚肉<br>ハム(乳)、大豆水煮<br>鶏ミンチ<br>卵          | 玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、ヤングコーン<br>かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり<br>キャベツ・ニラ<br>白菜、コーン              |
| 9月12日(土)              | ボークチャップ<br>じゃがベー<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ<br>白米ごはん<br>果物(オレンジ)         | じゃが芋<br>ドレッシング(ごま)<br><br>米                                  | 豚肉<br>ベーコン(乳・卵)<br>ささみ                          | 玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト<br>玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ<br>ブロッコリー、人参、コーン<br>えのき、人参、ほうれん草  |
| 9月14日(月)              | 鶏肉と茄子の味噌炒め<br>もずく酢<br>肉団子<br>冬瓜のお味噌汁<br>麦ごはん<br>果物(オレンジ)              | <br><br><br><br>米、麦                                          | 鶏肉、味噌(大豆)<br>花かつお(魚)<br>鶏ミンチ(乳・卵)<br>味噌、油あげ(大豆) | なす、玉ねぎ、人参、ピーマン<br>きゅうり、大根、もずく<br>玉ねぎ<br>冬瓜、えのき、ねぎ                        |
| 9月15日(火)              | ジャージャー麺<br>中華イカの和え物<br>大学芋<br>オニオンスープ<br>麺<br>ゼリー                     | 片栗粉<br>ごま<br>さつまいも、ごま<br><br>麺(小麦)                           | 合い挽きミンチ、味噌(大豆)<br>イカ(乳)<br><br>ベーコン(乳・卵)        | 玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ<br>大根、きゅうり、昆布<br><br>玉ねぎ、パセリ                                |

|                        | 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16日(水)               | 肉じゃが<br>ブロッコリーの和え物<br>クープイリチー<br>なめこのお味噌汁<br>雑穀ごはん<br>いわしっ子         | じゃが芋<br>ごまドレッシング(卵)<br><br>米、きび、麦、黒米                 | 豚肉<br>鶏ささみ、チーズ(乳)<br>豚肉<br>豆腐(大豆)、味噌(大豆)    | 人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン<br>ブロッコリー、人参、コーン<br>昆布、大根、こんにゃく、切干大根、ねぎ<br>わかめ、なめこ、万能ネギ    |
| 9月17日(木)<br>(うちなーメニュー) | うちなー風ちゃんぽん<br>ほうれん草の胡麻和え<br>だし巻き玉子<br>へちまのお味噌汁<br>きびごはん<br>果物       | ごま(乳)<br><br>米、きび                                    | 豚肉、ポーク(乳)、卵<br><br>卵<br>豆腐、味噌(大豆)           | キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ハンダマ<br>ほうれん草、人参、オクラ<br><br>ヘチマ、えのき、わかめ                     |
| 9月18日(金)               | 白身魚ときのこあんかけ<br>一口とんかつ<br>ポテトサラダ<br>豚汁<br>ひじきごはん<br>果物(オレンジ)         | 片栗粉<br>小麦粉、パン粉<br>じゃが芋、マヨネーズ(卵)<br>じゃが芋<br>米、ごま      | 白身魚(魚)<br>豚肉(乳・卵)<br>ハム<br>豚肉、味噌(大豆)        | 玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン<br><br>きゅうり、人参、コーン<br>大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ<br>ひじき    |
| 9月19日(土)<br>(うちなーメニュー) | へちまの味噌煮<br>チキンナゲット<br>わかめと白菜の和え物<br>お吸い物<br>白米ごはん<br>果物(バナナ)        | 小麦粉<br>ドレッシング(ごま)<br>麩(小麦粉)<br>米                     | 豆腐、味噌(大豆)、豚肉<br>鶏肉(乳・卵)<br>ツナ(魚)<br>豆腐(大豆)  | へちま、人参、えのき、ニラ<br><br>わかめ、白菜、人参<br>チンゲン菜、玉ねぎ                                  |
| 9月24日(木)               | おろしハンバーグ<br>かぼちゃサラダ<br>高野豆腐とひじきの煮物<br>キャベツのお味噌汁<br>麦ごはん<br>果物       | マヨネーズ(卵)<br>ごま<br><br>米、麦                            | 牛・豚(乳)<br>大豆水煮<br>高野豆腐(大豆)<br>油揚げ、味噌(大豆)    | 大根おろし<br>かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ<br>ひじき、人参、インゲン<br>キャベツ、人参、えのき                         |
| 9月25日(金)               | 鶏そぼろ<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ひじきのツナサラダ<br>わかめと玉ねぎのお味噌汁<br>きびごはん<br>果物(オレンジ)  | 小麦粉<br>マヨネーズ(卵)<br><br>米、きび                          | 鶏ミンチ、卵<br>ちくわ(魚・卵)<br>ツナ<br>豆腐(大豆)、味噌(大豆)   | 人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草<br>青のり<br>ひじき、人参、コーン、枝豆<br>わかめ、玉ねぎ、えのき                      |
| 9月26日(土)<br>(うちなーメニュー) | 豚肉とゴーヤーの味噌炒め<br>きびなごのから揚げ<br>ブロッコリーの和え物<br>じゃが芋のお味噌汁<br>白米ごはん<br>果物 | 片栗粉<br>ドレッシング(ごま)<br>じゃが芋<br>米                       | 豚肉、味噌、豆腐(大豆)、卵<br>きびなご(魚)<br>鶏ささみ<br>味噌(大豆) | ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのき<br><br>ブロッコリー、コーン、人参<br>わかめ、玉ねぎ                              |
| 9月28日(月)               | 豚肉と野菜のチャプチェ<br>鶏しんじょう<br>インディアンサラダ<br>わかめと卵スープ<br>きびごはん<br>果物(オレンジ) | 春雨、ごま<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>ごま<br>米、麦                   | 豚肉<br>鶏ミンチ(乳・卵)<br>ちくわ(魚・卵)、大豆水煮(大豆)<br>卵   | キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ<br>(人参・キャベツ、玉ねぎ)、万能ネギ、大根<br>キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり<br>わかめ、人参、玉ねぎ |
| 9月29日(火)               | クリームシチュー<br>サーモンフライ<br>シーザーサラダ<br>パン<br>果物(バナナ)                     | 小麦粉(乳)、じゃがいも<br>小麦粉、パン粉<br>ドレッシング(卵・乳)<br>パン(小麦粉・大豆) | 鶏肉、脱脂粉乳<br>鮭(魚・乳・卵)<br>ベーコン(卵・乳)            | 人参、ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、しめじ<br><br>キャベツ、きゅうり、人参、コーン                                 |
| 9月30日(水)<br>(うちなーメニュー) | カラフルもずく煮<br>ほうれん草の白和え<br>メンチカツ<br>冬瓜のお味噌汁<br>麦ごはん<br>果物             | 片栗粉<br>ごま<br>小麦粉、パン粉<br><br>米                        | 鶏ミンチ<br>豆腐(大豆)<br>牛肉(乳)<br>油揚げ(大豆)          | もずく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン<br>ほうれん草、人参、ひじき<br>玉ねぎ<br>冬瓜、ニラ                     |

※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     | 13~20 | 270     | 1.6    |
| 平均給与栄養量 | 587       | 23     | 20    | 267     | 1.8    |