

# 献立表（予定及び実施）

2023年9月

こども未来課 保育幼稚園係

日付	曜日	10時おやつ	献立名	材 料	3時おやつ	栄養価
15	金	豆乳	あわごはん さけの塩焼き ひじきの煮物 もやしのみそ汁 オレンジ	米55あわ3 さけ40塩0.1 豚レバ-3豚肉5ひじき2人参10インゲン3ごま油2酒0.5醤油1みりん0.5三温糖0.5 木綿豆腐10もやし15にら2かつお節2煮干し2みそ3 オレンジ50	牛乳180 牛乳パン40	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 25.6 g
16	土	牛乳	野菜そば バナナ	宮古そば85もやし25人参10青ねぎ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し2鶏ガラ1 バナナ80	豆乳160 みそおにぎり 米35ツナ8みそ3三温糖3 ショウガ1焼き海苔0.5	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 23.9 g
18	月	果実	麦ごはん 人参しりしり 豚のみそ煮 けんちん汁	米55押麦3 人参50青ネギ5ツナ8卵10塩0.1醤油1油1 豚肉40みそ3酒0.5三温糖1 絹ごし豆腐10大根10人参5ジャガ芋10青ネギ3かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 豆乳くずもち くず粉10豆乳50 三温糖4きな粉5	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 25.4 g
19	火	バナナ	混ぜご飯 魚の照り煮 オクラのツナ和え ほうれん草のみそ汁 りんご	米55ゴホウ10人参10青ネギ3油揚げ3醤油1.5酒1みりん1油1 赤魚40醤油2酒1三温糖0.5みりん1 オクラ25ツナ5ゴマドレッシング3 厚揚げ15ほうれん草15かつお節2煮干し2みそ3 りんご30	牛乳180 芋天ぷら さつま芋40小麦粉6 卵4油3	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.2 g
20	水	プリン	あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのコン和え 野菜スープ	米55あわ3 豚挽肉30木綿豆腐30ひじき0.1玉ネギ20ピ-マン5パン粉5塩0.1コンソメ0.8ケチャップ3 ブロッコリー25コン5マヨネーズ4 キャベツ15人参10えのき5ピ-コン3コンソメ0.6塩0.1	豆乳160 シリアルヨーグルト コンフレク15バナナ35 ヨーグルト80	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 24.8 g
21	木	カルピス	ハヤシライス きゅうりの酢の物 麩のすまし汁	米55押麦5牛肉20玉ネギ20人参15ホルトマト15マッシュルーム10油1 ハヤシウ8ケチャップ3ウスターズ2 きゅうり15キャベツ20しらす干し1酢1三温糖0.5醤油0.5 焼き麩1.5えのき8ア-サ0.8かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 カボチャホットケーキ カボチャ10ホットケーキ粉20 おから5卵8牛乳20 バター1メイプルシロップ3	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 21.4 g
22	金	ヤクルト	あわごはん 鮭のキャロット焼き クレープイリチー 玉ネギのみそ汁	米55あわ3 鮭40人参5マヨネ-ズ5パセリ粉0.02 刻み昆布3切干大根2人参10豚肉10かまぼこ5醤油1三温糖0.5みりん0.5 玉ネギ20青ネギ3油揚げ3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ソフトせんべい8g バナナ60	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 25.9 g
23	土	牛乳	野菜そば オレンジ	宮古そば85もやし25人参10青ねぎ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し2鶏ガラ1 オレンジ50	豆乳160 鮭おにぎり 米35鮭フレク10塩0.2 ごま1.5焼き海苔0.5	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 23.3 g
25	月	果実	麦ごはん 冬瓜の煮付け カボチャサラダ 白菜のみそ汁	米55押麦3 冬瓜60人参20鶏もも肉30いんげん5しょうゆ1みりん1酒0.5 カボチャ30きゅうり10スライスハム5マヨネ-ズ5 白菜20厚揚げ10かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 お好み焼き ピ-コン5キャベツ20長芋3 干しエビ1卵5小麦粉18 花カツオ0.2油1お好みソース1 マヨネ-ズ2青のり0.1	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 24.5 g
26	火	ゼリー	ツナと野菜のスパゲティ かにかま磯辺揚げ コーンスープ バナナ	スパゲティ40ツナ15カットマト15ブロッコリー10なす10玉ネギ10鶏ガラ1 醤油1塩0.1油1 かにかまぼこ20青のり0.2小麦粉5卵3牛乳4油3 コーン5クリームコン35長ネギ8コンソメ0.2塩0.1 バナナ60	牛乳180 ふりかけおにぎり 米35ふりかけ1 焼き海苔0.5	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 22.3 g
27	水	バナナ	あわごはん 大豆のチリコンカン もずく酢 大根のみそ汁 りんご	米55あわ3 豚ひき肉15じゃが芋30玉ねぎ10人参5ゆで大豆10グリーンピース3 コンソメ1ウスター-ソース0.5三温糖1ケチャップ2 もずく25きゅうり5三温糖2酢2しょうゆ2 大根20長ねぎ5豚肉5かつお節2煮干し2みそ3 りんご30	牛乳180 小豆煮しパン 小麦粉15ピ-キングパウダー0.8 豆乳17油2.5小豆缶12	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 20.3 g
28	木	ヨーグルト	麦ごはん 豆腐のキッシュ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	米55押麦3 木綿豆腐25おから5卵30ほうれん草10玉ネギ10油1塩0.1粉チ-ズ4 ゴホウ15人参15豚肉5ゴマ油1醤油1.2三温糖0.3ごま0.5インゲン3 キャベツ15人参5油揚げ2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 オートミールスナック マシュマロ8オートミール8 コンフレク6干しブドウ3 バター1	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 23.2 g
9/1	防災の日	ソフトせんべい 6g	マジックライス さんまのかば焼き風 切干大根煮 わかめのみそ汁 みかん缶	マジックライス50 サンマ缶40 切干大根4刻みこんぶ2干しいたけ0.5ツナ10人参10醤油1三温糖1 カットわかめ0.3凍り豆腐1.5かつお節2煮干し2みそ3 みかん缶30	牛乳180 乾パン10 バナナ40	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 22 g

※献立の無断使用、転用を禁止します。ご利用の際は一報下さい。

【9月の行事予定】 1日/防災の日、クワイの日 6日/黒豆の日 15日/ひじきの日 18/敬老の日 23/春分の日

★食中毒に気をつけよう★

- ①「つけない」微生物を汚染させない→洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースが多いので
- ②「ふやさない」微生物を繁殖させない→温度管理:(食品管理・冷蔵庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」微生物を死滅させる→(しっかり火をとす):中心温度85℃で90秒以上加熱されているか確認