


2023年度9月献立表



日	9/1(金)	9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木) か・あ・み お弁当	9/8(金)	9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金) 👑	9/18(日)	9/19(月)
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきソシヒカリごはん 鶏肉の白身と野菜の炒め物 オクラのおかか和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきソシヒカリごはん 鶏肉の白身と野菜の炒め物 オクラのおかか和え みそ汁	スキムミルク お菓子 常やしきつねうどん 鶏肉の白身と野菜の炒め物 切干大根のサラダ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 チキンときのこのドリア マカロニ和風サラダ ほうろくチーズ カリフラワーの中華スープ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 冷やしわかめうどん 豚肉の白身と野菜の炒め物 オクラの白和え みそ汁	スキムミルク お菓子 カレーライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 5分つきソシヒカリごはん ホウレンソウ風 白身魚の竜田揚げ もやし炒め物 カリフラワーの中華スープ 卵スープ	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま 醤油 しょうが	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま 醤油 しょうが	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま 醤油 しょうが	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま 醤油 しょうが	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま 醤油 しょうが	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま 醤油 しょうが
材料名	米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ポプリカ ピーマン ポテト 醤油 みりん 油 高野豆腐 卵 いんげん 本だし 醤油 砂糖 みりん オクラ もやし かたおぶし 本だし 醤油 砂糖 さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ	米(半つき米) サケ 醤油 砂糖 みりん ピーマン 鶏こま 冬瓜 鶏肉 本だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 コンソメ チンゲン菜 えのき 本だし 醤油 砂糖 オクラ もやし かたおぶし 本だし 醤油 砂糖 さつま芋 人参 冬瓜 本だし みそ	うどん 油揚げ 玉ねぎ わかめ 人参 ピーマン 本だし 醤油 みりん 砂糖 鶏肉 しょうが みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 コンソメ マカロニ 人参 コンソメ 醤油 油 ほうろく華 ハニコン 醤油 みりん 油 冬瓜 人参 わかめ コンソメ・醤油 塩	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 本だし 醤油 みりん 砂糖 鶏肉 しょうが みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 コンソメ マカロニ 人参 コンソメ 醤油 油 ほうろく華 ハニコン 醤油 みりん 油 冬瓜 人参 わかめ コンソメ・醤油 塩	白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン なす カレールー ケチャップ ソース 油 ススキミルク キャベツ 鶏肉 油 砂糖 片栗粉 塩 ヨーグルト マヨネーズ 砂糖 パイナップル みかん缶	白米 人参 ひじき 人参 鶏肉 本だし 醤油 砂糖 みりん 白ごま しょうが みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 コンソメ マカロニ 人参 コンソメ 醤油 油 ほうろく華 ハニコン 醤油 みりん 油 冬瓜 人参 わかめ コンソメ・醤油 塩	白米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 にんにく みそ 醤油 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 塩 ヨーグルト マヨネーズ 砂糖 パイナップル みかん缶	米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 にんにく みそ 醤油 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 塩 ヨーグルト マヨネーズ 砂糖 パイナップル みかん缶	米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 にんにく みそ 醤油 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 塩 ヨーグルト マヨネーズ 砂糖 パイナップル みかん缶	米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 にんにく みそ 醤油 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 塩 ヨーグルト マヨネーズ 砂糖 パイナップル みかん缶	米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 にんにく みそ 醤油 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 塩 ヨーグルト マヨネーズ 砂糖 パイナップル みかん缶	米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 にんにく みそ 醤油 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 塩 ヨーグルト マヨネーズ 砂糖 パイナップル みかん缶	米(半つき米) 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 にんにく みそ 醤油 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 塩 ヨーグルト マヨネーズ 砂糖 パイナップル みかん缶
おやつ	いちごハンガーキ 抹茶ミルクティー ホットケーキミックス いちごジャム 油	かぼちゃの大学芋風 ココアミルク かぼちゃ 醤油 砂糖 鶏こま・片栗粉 油	バナナおかしにぎり 抹茶ミルクティー 白米 ツナ かつおぶし 醤油	レーズン蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス レーズン 油	ほうろく華 ほうろく華 小麦粉 ココア 砂糖 塩 油	ほうろく華 ほうろく華 小麦粉 ココア 砂糖 塩 油	青のりポテト ココアミルク じゃが芋 あおさ 醤油 塩 油	お祝い風おにぎり 抹茶ミルクティー 白米 油揚げ 醤油 砂糖 片栗粉 酢	栗蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス 栗 油	シュガーコート のりココア 糖 糖 糖	白米 ツナ かつおぶし 醤油	スイーツポテト 抹茶ミルクティー スキムミルク さつま芋 マーガリン 砂糖 スキムミルク	白米 ツナ かつおぶし 醤油
栄養価	エネルギー：493(394)kcal たんぱく質：19.6(15.9)g 脂質：13.2(10.6)g 食塩：1.6(1.4)g 9/20(水)	エネルギー：473(378)kcal たんぱく質：23.4(18.6)g 脂質：12.0(9.3)g 食塩：1.4(1.2)g 9/21(木)	エネルギー：473(373)kcal たんぱく質：16.2(13.2)g 脂質：21.9(17.5)g 食塩：1.9(1.5)g 9/22(金)	エネルギー：511(407)kcal たんぱく質：16.2(12.9)g 脂質：14.9(11.9)g 食塩：1.6(1.4)g 9/25(月)	エネルギー：531(425)kcal たんぱく質：14.3(11.4)g 脂質：21.3(17.0)g 食塩：1.6(1.4)g 9/26(火)	エネルギー：533(425)kcal たんぱく質：18.7(14.8)g 脂質：21.3(17.0)g 食塩：1.6(1.4)g 9/27(水)	エネルギー：510(404)kcal たんぱく質：18.5(14.8)g 脂質：15.1(12.1)g 食塩：1.2(1.1)g 9/28(木)	エネルギー：482(384)kcal たんぱく質：24.0(19.2)g 脂質：13.3(10.6)g 食塩：1.5(1.2)g 9/29(金)	エネルギー：501(402)kcal たんぱく質：17.8(14.2)g 脂質：13.3(10.6)g 食塩：1.4(1.3)g 9/29(金)	エネルギー：494(391)kcal たんぱく質：16.8(13.3)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.5(1.4)g 9/29(金)	エネルギー：473(376)kcal たんぱく質：16.8(13.3)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.5(1.4)g 9/29(金)	エネルギー：491(389)kcal たんぱく質：15.8(12.6)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.5(1.4)g 9/29(金)	エネルギー：491(389)kcal たんぱく質：15.8(12.6)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.5(1.4)g 9/29(金)

今月の郷土料理は 長崎県です！



・浦上そぼろ
1500年後半に浦上地区でキリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が、当時肉を食べる習慣がなかった信徒たちに「健康にいい食べ物」として豚肉を食べさせようとしたのが始まりと言われています。名称に「そぼろ」とありますがひき肉は使用せずに、細切りにした豚肉を揚げかまぼこや野菜と炒めるのが特徴です。

・つぼ汁
西海市雪浦地区の郷土料理で、昔から法事の精進料理として食べられてきたと言われています。「つぼ」は料理を盛るお椀を坪に見立てていることからきていると考えられており、地域によっては「いんげん汁」や「つぼき」と呼ばれています。

日	9/1(金)	9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木) か・あ・み お弁当	9/8(金)	9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金) 👑	9/18(日)	9/19(月)	
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきソシヒカリごはん 鶏肉の白身と野菜の炒め物 オクラの白和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきソシヒカリごはん 鶏肉の白身と野菜の炒め物 オクラの白和え みそ汁	スキムミルク お菓子 常やしきつねうどん 鶏肉の白身と野菜の炒め物 切干大根のサラダ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 チキンときのこのドリア マカロニ和風サラダ ほうろくチーズ カリフラワーの中華スープ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 冷やしわかめうどん 豚肉の白身と野菜の炒め物 オクラの白和え みそ汁	スキムミルク お菓子 カレーライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 5分つきソシヒカリごはん ホウレンソウ風 白身魚の竜田揚げ もやし炒め物 カリフラワーの中華スープ 卵スープ	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが	スキムミルク お菓子 うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが
材料名	米(半つき米) 鶏肉 豚肉 白米 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 おから・スキムミルク 醤油 みりん コンソメ 油 片栗粉 塩 白ごま かぼちゃ レーズン マヨネーズ 醤油 砂糖 スキムミルク コン ほうろく華 マーガリン 塩 醤油 ハセリ 玉ねぎ カリフラワー しめじ カレールー コンソメ ケチャップ・砂糖	米(半つき米) 豚肉 さつま揚げ ごぼう もやし 醤油 砂糖 みりん 油 小松菜 ツナ 本だし 砂糖 みりん キャベツ ポテト コンソメ マヨネーズ 醤油 みりん 油 冬瓜 わかめ 本だし みそ 木綿豆腐 椎茸 板こんにやく 鶏肉 本だし 醤油 塩	サバ 塩 じゃが芋 豚肉 ピーマン 本だし 醤油 みりん 砂糖 みりん 片栗粉 塩 ほうろく華 人参 ポテト コンソメ 白ごま かぼちゃ ポプリカ しめじ コンソメ 醤油 塩	鶏肉 塩 小麦粉 マーガリン 人参 スパゲティ 人参 キャベツ マヨネーズ スキムミルク 塩 ほうろく華 人参 ポテト コンソメ 白ごま かぼちゃ ポプリカ しめじ コンソメ 醤油 塩	うどん わかめ 人参 玉ねぎ 油 天かす 本だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 塩 なす 砂糖 みりん 片栗粉 塩 キャベツ 塩昆布 塩 ごま油 チンゲン菜 人参 醤油 砂糖 塩 れんこん ごぼう 人参 ハニコン 醤油 砂糖 みりん ごま油 木綿豆腐 ひじき きゅうり みそ 砂糖 醤油 白ごま 塩	冷やしわかめうどん 豚肉の白身と野菜の炒め物 オクラの白和え みそ汁	5分つきソシヒカリごはん ホウレンソウ風 白身魚の竜田揚げ もやし炒め物 カリフラワーの中華スープ 卵スープ	うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが	うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが	うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが	うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが	うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが	うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが	うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐 わかめ みそ 砂糖 片栗粉 白ごま しょうが
おやつ	いちごハンガーキ 抹茶ミルクティー ホットケーキミックス いちごジャム 油	かぼちゃの大学芋風 ココアミルク かぼちゃ 醤油 砂糖 鶏こま・片栗粉 油	バナナおかしにぎり 抹茶ミルクティー 白米 ツナ かつおぶし 醤油	レーズン蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス レーズン 油	ほうろく華 ほうろく華 小麦粉 ココア 砂糖 塩 油	ほうろく華 ほうろく華 小麦粉 ココア 砂糖 塩 油	青のりポテト ココアミルク じゃが芋 あおさ 醤油 塩 油	お祝い風おにぎり 抹茶ミルクティー 白米 油揚げ 醤油 砂糖 片栗粉 酢	栗蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス 栗 油	シュガーコート のりココア 糖 糖 糖	白米 ツナ かつおぶし 醤油	スイーツポテト 抹茶ミルクティー スキムミルク さつま芋 マーガリン 砂糖 スキムミルク	白米 ツナ かつおぶし 醤油	
栄養価	エネルギー：479(387)kcal たんぱく質：17.9(14.2)g 脂質：13.2(10.6)g 食塩：1.5(1.2)g 9/20(水)	エネルギー：474(379)kcal たんぱく質：19.3(17.9)g 脂質：15.3(12.2)g 食塩：1.5(1.3)g 9/21(木)	エネルギー：527(422)kcal たんぱく質：13.3(10.7)g 脂質：18.3(14.5)g 食塩：1.6(1.3)g 9/22(金)	エネルギー：523(414)kcal たんぱく質：21.3(16.7)g 脂質：19.4(15.3)g 食塩：1.6(1.4)g 9/25(月)	エネルギー：477(377)kcal たんぱく質：14.1(11.3)g 脂質：19.9(15.8)g 食塩：1.7(1.5)g 9/26(火)	エネルギー：481(379)kcal たんぱく質：16.7(13.2)g 脂質：17.5(13.8)g 食塩：1.7(1.4)g 9/27(水)	エネルギー：497(398)kcal たんぱく質：22.2(17.7)g 脂質：13.9(10.9)g 食塩：1.0(0.9)g 9/28(木)	エネルギー：481(379)kcal たんぱく質：22.2(17.7)g 脂質：13.9(10.9)g 食塩：1.0(0.9)g 9/29(金)	エネルギー：519(419)kcal たんぱく質：15.8(12.6)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.7(1.4)g 9/29(金)	エネルギー：519(419)kcal たんぱく質：15.8(12.6)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.7(1.4)g 9/29(金)	エネルギー：519(419)kcal たんぱく質：15.8(12.6)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.7(1.4)g 9/29(金)	エネルギー：519(419)kcal たんぱく質：15.8(12.6)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.7(1.4)g 9/29(金)	エネルギー：519(419)kcal たんぱく質：15.8(12.6)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.7(1.4)g 9/29(金)	エネルギー：519(419)kcal たんぱく質：15.8(12.6)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.7(1.4)g 9/29(金)

※仕入れ等の都合により、事例の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※今月の地元野菜は『オクラ』『なす』『ピーマン』『かぼちゃ』『冬瓜』などになります。
※卵・豚を使用しているものは赤色で記載しています。
※栄養価の単位は未熟児の値となります。