

※献立の横に原材料が義務付けされた  
7品目に大豆を加えた8品目を表示しています。  
(卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・乳・大豆)  
※同一製造ラインで特定原材料の使用があります。  
完全除去対応ではありません。

2021年



# ようちえんメニュー

ちあきっす様  
献立表

月	火	水	木	金
<p>&lt; お月見とは…? &gt;</p> <p>十五夜のきれいな満月を鑑賞する行事です。 お月見のときは、満月のように丸くした お団子をお供えて、感謝をしたり、 これからの収穫をお祈りします。 今年は、9月21日(火)がお月見です。</p>		<p>1日</p> <p><b>カレーコロッケ</b> じゃが芋・玉ねぎ 人参・豚肉</p> <p><b>インゲンソテー</b> インゲン・コーン 玉ねぎ・人参</p> <p><b>オムレツ</b> たまご</p> <p><b>パイナップルかん</b> かつおぶりかけごはん</p> <p>米・大豆・卵・削り節・海苔</p> <p>エネルギー 404kcal たんぱく質 8.5g 脂質 6.4g 炭水化物 75.4g 塩分 0.9g</p>	<p>2日</p> <p><b>こんさいハンバーグ</b> 鶏肉・豚肉・牛肉・玉ねぎ 人参・蓮根・ごぼう・パスタ</p> <p><b>きのこソテー</b> チンゲン菜・魚肉ソーセージ ひらたけ・椎茸・マッシュルーム</p> <p><b>ほしポテト</b> じゃが芋・人参</p> <p><b>みかんかん</b> なめし</p> <p>米・京菜・大根菜</p> <p>エネルギー 375kcal たんぱく質 8.6g 脂質 6.6g 炭水化物 68.2g 塩分 2.2g</p>	<p>3日</p> <p><b>ハムカツ</b> ハム・キャベツ</p> <p><b>なのはなのいためもの</b> 菜の花・人参</p> <p><b>かぼちゃバターに</b> 南瓜・さつまいも</p> <p><b>はくどうかん</b> たまごぶりかけごはん</p> <p>米・大豆・卵・削り節・海苔</p> <p>エネルギー 418kcal たんぱく質 10.3g 脂質 7.1g 炭水化物 76.8g 塩分 0.9g</p>
<p>6日</p> <p><b>チキンのきのこソース</b> 鶏肉・椎茸・えのき・しめじ 玉ねぎ・生姜・インゲン</p> <p><b>こまつなのソテー</b> 小松菜・玉ねぎ ベーコン</p> <p><b>あつやきたまご</b> 卵・人参</p> <p><b>おとうかん</b> わかめごはん</p> <p>米・わかめ</p> <p>エネルギー 379kcal たんぱく質 11.8g 脂質 7.4g 炭水化物 63.7g 塩分 2.0g</p>	<p>7日</p> <p><b>エビカツ</b> えび・すり身 キャベツ</p> <p><b>マカロニサラダ</b> マカロニ・ピーマン パプリカ・ハム</p> <p><b>にんじんナポリタン</b> 人参・玉ねぎ ベーコン</p> <p><b>パイナップルかん</b> ゆかりごはん</p> <p>米・ゆかり</p> <p>エネルギー 394kcal たんぱく質 9.0g 脂質 8.1g 炭水化物 69.0g 塩分 1.6g</p>	<p>8日</p> <p><b>ポークジンジャー</b> 豚肉・玉ねぎ・生姜 キャベツ</p> <p><b>チンゲンさいのちゅうかいだめ</b> チンゲン菜・玉ねぎ・コーン</p> <p><b>きんぴらごぼう</b> ごぼう 人参・ごま</p> <p><b>チーズ</b> ごはん</p> <p>米</p> <p>エネルギー 411kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.5g 炭水化物 64.5g 塩分 1.0g</p>	<p>9日</p> <p><b>ヒレカツ</b> 豚肉・キャベツ</p> <p><b>なのはなのたまごいため</b> 菜の花・そぼろ卵 人参</p> <p><b>ポテトサラダ</b> じゃが芋・人参・玉ねぎ</p> <p><b>はくどうかん</b> たまごぶりかけごはん</p> <p>米・大豆・卵・削り節・海苔</p> <p>エネルギー 421kcal たんぱく質 11.1g 脂質 9.4g 炭水化物 70.7g 塩分 1.0g</p>	<p>10日</p> <p><b>おやこに</b> 鶏肉・玉ねぎ・卵 グリーンピース</p> <p><b>あおなのごまいため</b> 青菜・人参・ごま</p> <p><b>オニオンリングフライ</b> 玉ねぎ さつまいも</p> <p><b>ようなしかん</b> サケごはん</p> <p>米・鮭</p> <p>エネルギー 405kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 69.7g 塩分 1.2g</p>
<p>13日</p> <p><b>チキンナゲット</b> 鶏肉・玉ねぎ グリーンピース・人参・コーン</p> <p><b>ハムマリネ</b> 玉ねぎ・ハム・人参 きゅうり</p> <p><b>だいがくいも</b> さつまいも ごま</p> <p><b>パイナップルかん</b> こんぶごはん</p> <p>米・ごま・木耳・昆布</p> <p>エネルギー 494kcal たんぱく質 11.2g 脂質 12.8g 炭水化物 81.8g 塩分 1.6g</p>	<p>14日</p> <p><b>かにたまふう</b> たまご・カニ蒲鉾</p> <p><b>キャベツとごまのいためもの</b> キャベツ・干しえび・人参</p> <p><b>ちゅうかはるまき</b> 筍・キャベツ・玉ねぎ・ニラ・鶏肉 にんにく・蓮根・春雨・椎茸・生姜・人参</p> <p><b>みかんかん</b> わかめごはん</p> <p>米・わかめ</p> <p>エネルギー 365kcal たんぱく質 8.3g 脂質 6.3g 炭水化物 65.9g 塩分 2.1g</p>	<p>15日</p> <p><b>とりのからあげ</b> 鶏肉・キャベツ</p> <p><b>ベジタブルソテー</b> 人参・コーン・玉ねぎ グリーンピース</p> <p><b>かぼちゃに</b> 南瓜 さつまいも</p> <p><b>はくどうかん</b> たまごぶりかけごはん</p> <p>米・大豆・卵・削り節・海苔</p> <p>エネルギー 474kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 75.8g 塩分 1.1g</p>	<p>16日</p> <p><b>ハンバーグトマトソース</b> 鶏肉・豚肉・人参 玉ねぎ・トマト</p> <p><b>ツナソテー</b> ツナ・玉ねぎ チンゲン菜</p> <p><b>ポテトフライ</b> じゃが芋・人参</p> <p><b>ようなしかん</b> ごはん</p> <p>米</p> <p>エネルギー 397kcal たんぱく質 9.5g 脂質 9.2g 炭水化物 66.9g 塩分 1.0g</p>	<p>17日</p> <p><b>メンチカツ</b> 鶏肉・玉ねぎ キャベツ・人参</p> <p><b>スパゲティサラダ</b> パスタ・ピーマン パプリカ・ハム</p> <p><b>ひじきに</b> ひじき・人参 刻み揚げ・椎茸</p> <p><b>おとうかん</b> かつおぶりかけごはん</p> <p>米・大豆・卵・削り節・海苔</p> <p>エネルギー 455kcal たんぱく質 9.2g 脂質 12.7g 炭水化物 73.8g 塩分 1.0g</p>
<p>20日</p> <p>敬老の日</p>	<p>21日</p> <p><b>サケのてりやき</b> 鮭・パスタ</p> <p><b>キャベツとベーコンのソテー</b> キャベツ・玉ねぎ ベーコン</p> <p><b>がんもに</b> 豆乳がんも・ごま 人参</p> <p><b>はくどうかん</b> こんぶごはん</p> <p>米・ごま・木耳・昆布</p> <p>エネルギー 380kcal たんぱく質 13.9g 脂質 5.9g 炭水化物 65.0g 塩分 1.2g</p>	<p>22日</p> <p><b>エビフライ</b> えび・玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン</p> <p><b>こまつなのわふういため</b> 小松菜・人参</p> <p><b>さつまいもバターに</b> さつまいも</p> <p><b>ようなしかん</b> なめし</p> <p>米・京菜・大根菜</p> <p>エネルギー 367kcal たんぱく質 6.7g 脂質 4.2g 炭水化物 72.9g 塩分 1.1g</p>	<p>23日</p> <p>秋分の日</p>	<p>24日</p> <p><b>なすのにくづめやき</b> 茄子・生姜・にんにく・鶏肉・人参・卵 ごぼう・玉ねぎ・パスタ・じゃが芋</p> <p><b>やさしいだめ</b> 豚肉・キャベツ・玉ねぎ 人参・木耳・生姜</p> <p><b>かいせんショウマイ</b> 玉ねぎ・キャベツ・すり身・ いか・えび・かに</p> <p><b>パイナップルかん</b> ゆかりごはん</p> <p>米・ゆかり</p> <p>エネルギー 374kcal たんぱく質 8.4g 脂質 5.8g 炭水化物 69.4g 塩分 1.3g</p>
<p>27日</p> <p><b>チキンカツ</b> 鶏肉 キャベツ</p> <p><b>なのはなのソテー</b> 菜の花・ツナ 玉ねぎ・人参</p> <p><b>ジャーマンポテト</b> じゃが芋・玉ねぎ ベーコン</p> <p><b>はくどうかん</b> かつおぶりかけごはん</p> <p>米・大豆・卵・削り節・海苔</p> <p>エネルギー 399kcal たんぱく質 11.4g 脂質 7.3g 炭水化物 69.8g 塩分 0.6g</p>	<p>28日</p> <p><b>わふうハンバーグ</b> 鶏肉・豚肉・人参・生姜 玉ねぎ・大根・インゲン</p> <p><b>あおなソテー</b> 青菜・人参 ベーコン</p> <p><b>さつまいものかんろに</b> さつまいも</p> <p><b>ようなしかん</b> なめし</p> <p>米・京菜・大根菜</p> <p>エネルギー 414kcal たんぱく質 9.2g 脂質 8.0g 炭水化物 74.0g 塩分 2.1g</p>	<p>29日</p> <p><b>チキンステーキバーベキュー</b> 鶏肉・キャベツ</p> <p><b>コーン・えだまめ</b> 枝豆・コーン 玉ねぎ</p> <p><b>トマトマカロニ</b> マカロニ・玉ねぎ ベーコン・トマト・パセリ</p> <p><b>おとうかん</b> ごはん</p> <p>米</p> <p>エネルギー 406kcal たんぱく質 12.7g 脂質 7.7g 炭水化物 68.7g 塩分 0.9g</p>	<p>30日</p> <p><b>チーズはんぺんフライ</b> すり身・チーズ パスタ</p> <p><b>やさしいコンソメに</b> じゃが芋・人参・玉ねぎ キャベツ</p> <p><b>ウインナーソーセージ</b> 鶏肉・豚肉 さつまいも</p> <p><b>パイナップルかん</b> わかめごはん</p> <p>米・わかめ</p> <p>エネルギー 441kcal たんぱく質 10.3g 脂質 11.8g 炭水化物 70.2g 塩分 2.1g</p>	

●お願い● メニューの内容やおかずの配置は都合により変更する場合があります。予めご了承ください。  
※ ご飯は国産米を使用しております。