

令和7年 9月(伊良波こども園)

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

	献立名	食品名			おやつ (ドレミ認定保育園より提供)
		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、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	人参ホットケーキ
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	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	ツナサンド
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	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	鮭おにぎり
9月4日(木)	フルコギ 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 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	黒糖アガラサー
9月5日(金) (うちな〜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 イナムドッチ 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	コーンフレークおこし
9月6日(土) ウーキイ	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	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)	豚肉と野菜のチャブチェ 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	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	かぼちゃとレーズンのケー キ
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	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	フレンチトースト
9月10日(水) (3,4歳弁当会)	デミハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーの卵炒め パンプキンスープ パン 果物（バナナ）	小麦粉 じゃが芋、マヨネーズ（卵） 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	冷やしソーメン チーズ
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	くずもち
9月12日(金) (うちな〜メニュー)	ぶーチキナーちゃんぶるー 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	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	ゆかりおにぎり
9月13日(土)	ポークチャップ 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	菓子パン
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	チーズクッキー
9月17日(水) (5歳弁当会)	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	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	ワカメおにぎり

令和7年 9月(伊良波こども園)

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

	献立名	食品名			おやつ (ドレミ認定保育園より提供)
		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 ー口とんかつ 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	ジャムサンド
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	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	アイスクリーム クラッカー
9月20日(土) (うちな〜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	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	菓子パン
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	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	スイートポテト
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	ココアちんすこう
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	揚げパン
9月26日(金) (うちな〜メニュー)	うちな〜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	 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 ヘチマ、えのき、わかめ	リンゴジュース 誕生ケーキ
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	菓子パン
9月29日(月) (うちな〜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	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	レモンラスク
9月30日(火) (誕生会)	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 さつまい、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	ふのきなこラスク

※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	
給与栄養目標量	580	20	13～20	270	
平均給与栄養量	586	23	20	277	