

2021年度9月献立材料表

日	1・15		2・16		3・17		4・18		6		7		8・22		9・30	
曜日	水		木		金		土		月		火		水		木	
献立名	ごはん 牛肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ 大根と椎茸のすまし汁		スパゲティーマイトソース ブロッコリーのサラダ バナナ		ごはん サケのちゃんちゃん焼き 切干大根のマヨドレ和え ワンタンスープ		ごはん チンジャオロースー風 チンゲン菜のナムル なすのみそ汁		カレーライス キャベツとツナの和え物 フルーツヨーグルト		ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとトマトのサラダ かぼちゃと青ネギのみそ汁		ごはん 焼肉風 もやしとのり和え ニラと白ネギ中華スープ		コーンごはん サバの塩焼き 冬瓜の煮物 オクラの塩昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	
材料名	白米 牛肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 オイスターソース ソース 中華だし ごま油 醤油 春雨 小松菜 コーン 醤油 酢 砂糖 ごま油 白ごま 大根 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 塩 醤油 酒 みりん		スパゲティ 牛肉 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ホールトマト 塩 にんにく 油 コンソメ 小麦粉 砂糖 ケチャップ ブロッコリー ツナ 酢 油 醤油 砂糖 塩 バナナ		白米 サケ しめじ キャベツ 玉ねぎ 人参 バター 白みそ みそ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 酒 砂糖 みりん 切干大根 かにかま マヨドレ 砂糖 塩 スキムミルク 豚肉 太もやし 白ねぎ 椎茸 ワンタンの皮 中華だし シャンタン 醤油 酒 みりん ごま油 塩		白米 牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ カレーウ ケチャップ ソース 小麦粉 油 砂糖 キャベツ ツナ コーン 天然だし(昆布・かつお) 醤油 酒 砂糖 塩 黄桃缶 みかん缶 パイナップル プレーンヨーグルト 砂糖		白米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 醤油 砂糖 みりん 酒 ケチャップ ソース 小麦粉 油 砂糖 キャベツ ツナ コーン 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 かぼちゃ 青ネギ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 砂糖 酒 みりん 油 片栗粉 ブロッコリー トマト 酢 油 醤油 砂糖 塩 かぼちゃ 青ネギ 天然だし(昆布・かつお) みそ ニラ 白ネギ 中華だし 醤油 塩 酒 みりん		白米 牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 焼肉のタレ 油 太もやし 小松菜 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 きざみのり ニラ 白ネギ 中華だし 醤油 塩 酒 みりん		白米 コーン バター 天然だし(昆布・かつお) 塩 醤油 サバ 酒 塩 冬瓜 さつま揚げ いんげん 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん オクラ 塩昆布 天然だし(昆布・かつお) 白ごま 絹ごし豆腐 わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ	
副食	手作りゼリー、牛乳 りんごジュース イナアガー 砂糖 牛乳		お茶漬けわかめおにぎり、麦茶 白米 お茶漬けわかめ 塩 麦茶		焼きそば、麦茶 中華麺 人参 玉ねぎ チンゲン菜 本だし 油 ソース 麦茶		お菓子(せんべい、クッキー、ビスケット) 牛乳		みたらしまカカロニ、麦茶 マカロニ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 麦茶		衛生日ケーキ、牛乳 小麦粉 ヒュアココア 砂糖 油 塩 ベーキングパウダー みかん缶 白桃缶 ホイップクリーム 牛乳		手作りゼリー、牛乳 ぶどうジュース イナアガー 砂糖 牛乳		アメリカンドッグパンケーキ、牛乳 小麦粉 砂糖 油 塩 ベーキングパウダー ウィンナー ケチャップ 牛乳	
栄養価	幼児 575kcal 蛋白22.7g 脂質12.9g 塩分2.1g	乳児 460kcal 蛋白18.2g 脂質10.3g 塩分1.7g	幼児 646kcal 蛋白20.4g 脂質17.2g 塩分2.0g	乳児 517kcal 蛋白16.3g 脂質13.8g 塩分1.6g	幼児 477kcal 蛋白14.5g 脂質9.0g 塩分2.0g	乳児 380kcal 蛋白11.6g 脂質7.2g 塩分1.6g	幼児 630kcal 蛋白16.1g 脂質23.8g 塩分2.1g	乳児 504kcal 蛋白12.8g 脂質19.8g 塩分1.6g	幼児 455kcal 蛋白14.5g 脂質11.0g 塩分2.1g	乳児 364kcal 蛋白11.6g 脂質8.8g 塩分1.7g	幼児 704kcal 蛋白16.9g 脂質21.9g 塩分2.1g	乳児 563kcal 蛋白13.5g 脂質17.5g 塩分1.7g	幼児 499kcal 蛋白20.1g 脂質11.4g 塩分2.2g	乳児 399kcal 蛋白16.1g 脂質9.1g 塩分1.8g	幼児 557kcal 蛋白19.8g 脂質21.7g 塩分2.1g	乳児 445kcal 蛋白15.8g 脂質17.3g 塩分1.6g



日	10・24		11・25		13・27		14・28		29		21	
曜日	金		土		月		火		水		火	
献立名	みそラーメン カリフラワーのごま和え オレンジ		鶏肉のうま煮丼 ブロッコリーとみかんのサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		ごはん 牛肉のしぐれ煮 小松菜とちくわの和え物 里芋とわかめのみそ汁		ごはん ホイコーロー風 ひじきの炒め煮 ほうれん草と花魁のすまし汁		きのこごはん 山賊焼き ほうれん草のお浸し 玉ねぎとキャベツのみそ汁 【長野県の郷土料理】		ごはん ハンバーグおろしポン酢 いんげんのごま和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	
材料名	中華麺 豚肉 キャベツ 太もやし 人参 コーン 味噌 味増ラーメンスープ みりん カリフラワー カニカマ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 白ごま オレンジ		白米 鶏肉 ささぎごぼう 玉ねぎ 人参 しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 ブロッコリー みかん缶 酢 醤油 砂糖 油 じゃが芋 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 牛肉 玉ねぎ 人参 ささぎごぼう 天然だし(昆布・かつお) しょうが 醤油 砂糖 酒 みりん 小松菜 ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 里芋 わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ 醤油 みりん 塩 昆布だし 酒 みそ にんにく 醤油 砂糖 酒 みりん 油 テンメシジャン ひじき 人参 さつま揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 酒 みりん ほうれん草 花魁 天然だし(昆布・かつお) 塩 醤油 みりん 酒		白米 しめじ 椎茸 人参 油揚げ 醤油 みりん 塩 昆布だし 酒 みそ にんにく 醤油 砂糖 酒 みりん 塩 片栗粉 ほうれん草 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 玉ねぎ キャベツ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 鶏肉 パン粉(乳・小麦・大豆含む) 鶏卵 牛乳 砂糖 塩 酒 みりん しょうが にんにく 大根おろし ポン酢 醤油 砂糖 みりん いんげん 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 白ごま 玉ねぎ わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ	
副食	たぬきおにぎり、麦茶 白米 揚げ玉 あおさのり 醤油 麦茶		お菓子(せんべい、クッキー、ビスケット) 牛乳		焼うどん、麦茶 うどん 人参 玉ねぎ チンゲン菜 本だし 油 醤油 酒 麦茶		マカロニきな粉、牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 黒砂糖 牛乳		にらせんべい、麦茶 小麥粉 みそ ニラ 天然だし(昆布・かつお) 油 麦茶		いちごジャム入りパンケーキ、牛乳 小麦粉 砂糖 油 塩 ベーキングパウダー いちごジャム 牛乳	
栄養価	幼児 457kcal 蛋白13.4g 脂質8.5g 塩分2.2g	乳児 365kcal 蛋白10.7g 脂質6.8g 塩分1.8g	幼児 614kcal 蛋白18.8g 脂質17.8g 塩分2.0g	乳児 491kcal 蛋白15.0g 脂質14.2g 塩分1.6g	幼児 537kcal 蛋白18.2g 脂質12.5g 塩分2.0g	乳児 429kcal 蛋白14.6g 脂質10.0g 塩分1.6g	幼児 532kcal 蛋白19.6g 脂質11.8g 塩分2.1g	乳児 425kcal 蛋白18.2g 脂質19.5g 塩分1.6g	幼児 538kcal 蛋白19.6g 脂質17.3g 塩分2.3g	乳児 430kcal 蛋白15.7g 脂質13.8g 塩分1.8g	幼児 603kcal 蛋白19.2g 脂質13.9g 塩分2.1g	乳児 482kcal 蛋白15.3g 脂質11.1g 塩分1.6g

※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・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。  
※アレルギー-B.Cは別紙メニューになります。



今月の郷土料理は、長野県！

- ・ **山賊焼き**  
長野県中部に伝わる郷土料理。揚げ料理ですが「焼」がついているのは昔は油が貴重だったため、少量の油で揚げ焼きにしていたことが多かったからです。諸説ありますが名前の由来は山賊は物を「とりあげる」から「鶏を揚げる」料理を山賊と呼ばれていたとも言われています。
- ・ **きのこ**  
長野県は全国で初めて人工栽培に成功したぶなしめじをはじめ全国トップの生産量です。そのためか長野県民の食卓にきのこは欠かせません。
- ・ **にらせんべい**  
長野県北部に伝わる素朴な粉物の郷土料理です。名前はせんべいですがチヂミのような料理で、味噌入りの生地で食べやすく昔から親しまれているおやつです。