令和５年度中期予定献立一覧表（９月分）Ｂ（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	主食（未満児）	主食（以上児）	全児 昼食	未満児 午前おやつ	全児 午後おやつ（*は手作り）	材料（分類：六つの基礎食品） 血や肉、骨のもとになるもの 1	2	体の調子を整えるもとになるもの 3	4	熱や力のもとになるもの 5	6
1 金	ごはん	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 梨	合挽肉 カニ風味かまぼこ	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・ｽｲｰﾄｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・梨	米・じゃがいも・ｶﾚｰﾙｳ ｽｰﾌﾟの素	サラダ油 ｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
2 土		パン	肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・ｽｰﾌﾟの素 サブレ	サラダ油
4 月	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・強化ｳｴﾊｰｽ・ｸｯｷｰ	ごま
5 火	パン	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 ＊黒糖もち	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも ｹﾁｬｯﾌﾟ・砂糖・ｳｽﾀｰｿｰｽ ｽｰﾌﾟの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油
6 水	ごはん	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤) ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(黄) ﾋﾟｰﾏﾝ	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 ｽｰﾌﾟの素・クラッカー	サラダ油
7 木	ごはん	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ﾋﾟｰﾏﾝ 人参	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 ｽｰﾌﾟの素・ビスケット	サラダ油 すりごま
8 金	パン	パン	レバーボール・トマト・胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ おやついりこ	人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾄﾏﾄ パセリ	玉葱・胡瓜・ｷｬﾍﾞﾂ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・小麦粉・ｽｰﾌﾟの素 あられ	ピーナッツ サラダ油
9 土	ごはん	ごはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	玉葱 たけのこ ｷｬﾍﾞﾂ	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾟの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油
11 月	ごはん	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 ｽｰﾌﾟの素・砂糖・せんべい	サラダ油
12 火	ごはん	ごはん	白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき チーズ	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	人参 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま
13 水	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 ＊バナナケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	サラダ油
14 木	ごはん	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 梨	合挽肉 カニ風味かまぼこ	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・ｽｲｰﾄｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・梨	米・じゃがいも・ｶﾚｰﾙｳ ｽｰﾌﾟの素	サラダ油 ｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
誕生 15 金			カレー風味のたきこみごはん・鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	牛乳	ゼリー	まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤)・ﾊﾟｾﾘ トマト・人参	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・ｵﾚﾝｼﾞ	米・ｽｰﾌﾟの素・カレー粉 ｹﾁｬｯﾌﾟ・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター サラダ油
16 土		パン	肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・ｽｰﾌﾟの素 サブレ	サラダ油
19 火	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・強化ｳｴﾊｰｽ・ｸｯｷｰ	ごま
20 水	パン	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 ＊黒糖もち	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも ｹﾁｬｯﾌﾟ・砂糖・ｳｽﾀｰｿｰｽ ｽｰﾌﾟの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油
21 木	ごはん	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 ｽｰﾌﾟの素・砂糖・せんべい	サラダ油
22 金	ごはん	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤) ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(黄) ﾋﾟｰﾏﾝ	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 ｽｰﾌﾟの素・クラッカー	サラダ油
25 月	ごはん	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ﾋﾟｰﾏﾝ 人参	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 ｽｰﾌﾟの素・ビスケット	サラダ油 すりごま
26 火	ごはん	ごはん	白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき チーズ	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	人参 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま
27 水	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 ＊バナナケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	サラダ油
28 木	ごはん	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜	米・小麦粉・ｽｰﾌﾟの素 ｹﾁｬｯﾌﾟ・砂糖・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｳｽﾀｰｿｰｽ・醤油・酢・せんべい	バター ごま油
29 金		パン	月見うどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ ＊豆腐入り白玉団子	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 丸ボーロ・白玉粉	
30 土	ごはん	ごはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	玉葱 たけのこ ｷｬﾍﾞﾂ	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾟの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油

【月平均栄養価】

年齢	区分	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳以上児	基準量	400	15 26	12 18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	396	18.6	17.1	299	2.6	1.8	442	0.26	0.45	25
3歳未満児	基準量	480	15 23	11 16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	496	19.9	17.5	331	2.3	1.6	386	0.27	0.48	21

※平均栄養価は行事食を除く。
※3歳以上児は主食を持参しますので、
　副食のみの栄養価です。