

🌸 9月 給食献立表 🌸

令和 2年

日	曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	3才以上児 エネルギー 平均	3才未満児 エネルギー 平均
1	火	《防災の日》 ごはん 豚汁	牛乳 バナナ 牛乳 ホットドッグ	・ふたもも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米・さといも ・ロールパン・調合油	・だいこん・にんじん・ごぼう ・青ねぎ・バナナ・キャベツ ・トマトケチャップ	507kcal 1.6g	412kcal 1.0g
2	水	ごはん ポークビーンズ フロッコリーのおかか和え 玉ねぎとあけの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 麩のラスク	・ふたもも肉・大豆水煮 ・削り節・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・砂糖・観世ふ・無塩バター	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮 ・トマトケチャップ・フロッコリー ・コーン・青ねぎ・りんご	501kcal 1.6g	424kcal 1.2g
3	木	ごはん 白身魚の五目とろみ煮 白菜のお浸し 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 カルピスの蒸しパン	・たら・かにかまぼこ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・乳酸菌飲料	・精白米・薄力粉・調合油 ・砂糖・片栗粉・いりごま ・お子様せんべい ・ホットケーキミックス	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん ・コーン・はくさい ・カットわかめ・青ねぎ・黄桃缶	552kcal 2.3g	481kcal 1.9g
4	金	ビビンバ丼 中華スープ みかん缶	牛乳 りんご 牛乳 源氏パイ	・牛もも肉・鶏卵 ・絹ごし豆腐・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・ごま油・げんじパイ	・ほうれんそう・にんじん ・りょくとうもやし・トマト・青ねぎ ・カットわかめ・みかん・りんご	678kcal 1.8g	544kcal 1.3g
5	土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン			
7	月	ごはん かじきの竜田揚げ 里芋の炒り煮 麩とわかめの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ジャムサンド	・めかじき・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・さといも・砂糖 ・マンナウエファー・食パン	・しょうが・だいこん・にんじん ・カットわかめ・青ねぎ ・いちごジャム	560kcal 2.1g	469kcal 1.5g
8	火	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 もやしとにらの和え物 じゃが芋と長ネギの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 手けんぴ	・凍り豆腐・鶏ひき肉 ・グリーンピース・鶏卵 ・ロースハム・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・いりごま ・ごま油・じゃがいも ・手けんぴ	・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ・りょくとうもやし・にら・長ねぎ ・バナナ	535kcal 1.9g	466kcal 1.5g
9	水	きのこごはん 春巻き きゅうりとちりめんの酢の物 ほうれん草のすまし汁	牛乳 りんご 牛乳 たいやき	・油揚げ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・普通牛乳	・精白米・しらたき・調合油 ・砂糖	・ぶなしめじ・にんじん・きゅうり ・カットわかめ・ほうれんそう ・えのきたけ・りんご	503kcal 2.3g	425kcal 1.7g
10	木	ごはん 鮭の塩焼き 春雨のさつと煮 豆腐とあけの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ぼたぼた焼き	・ぎんざけ・ふたひき肉 ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・はるさめ・ごま油 ・砂糖・いりごま・ビスコ ・ぼたぼたやき	・にんじん・長ねぎ・しょうが ・青ねぎ	532kcal 1.6g	443kcal 1.1g
11	金	チキンライス 小松菜のサラダ 麩とあけの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 人参フレンチトースト	・若鶏もも肉・ベーコン ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・有塩バター ・マヨネーズ・いりごま ・食パン・砂糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ごまつな・りょくとうもやし ・青ねぎ・りんご・にんじん	541kcal 1.8g	471kcal 1.3g
12	土	豚丼 チーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 ぱりんこ	・ふたもも肉 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ビスコ	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが		
14	月	ごはん 焼き栗コロッケ 切干大根の煮物 麩とわかめの味噌汁	牛乳 マリービスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	・焼き栗コロッケ ・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ビスケット ・ホットケーキミックス ・さつまいも・黒砂糖	・切干しだいこん・にんじん ・カットわかめ・青ねぎ	530kcal 1.9g	508kcal 1.5g
15	火	ハヤシライス キャベツのごまネーズ和え チーズ	牛乳 バナナ 牛乳 ハニーパン	・ふたもも肉 ・グリーンピース・焼き竹輪 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・ハヤシルー・調合油 ・マヨネーズ・いりごま ・食パン・有塩バター ・はちみつ	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮・キャベツ ・バナナ	658kcal 2.9g	578kcal 2.2g
16	水	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草のサラダ もやしとなすの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 ミレービスケット	・生揚げ・ふたひき肉 ・蒸しかまぼこ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・いりごま ・マヨネーズ ・ミレービスケット	・たまねぎ・にんじん ・だけのご水煮・生しいたけ ・青ねぎ・しょうが・ほうれんそう ・りょくとうもやし・なす ・カットわかめ・りんご	649kcal 2.2g	527kcal 1.6g
17	木	ごはん 鮭のムニエル もやしときゅうりの中華和え 五目味噌汁	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 コーンフレーククッキー	・ぎんざけ・若鶏ささ身 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・砂糖・ごま油 ・アンパンマンビスケット ・ホットケーキミックス ・コーンフレーク	・りょくとうもやし・きゅうり ・にんじん・だいこんの葉・ごぼう ・こねぎ	483kcal 1.9g	439kcal 1.4g
18	金	ごはん ミートスパゲティ 大豆サラダ 卵ともやしのスープ	牛乳 りんご 牛乳 おはぎ	・ふたひき肉 ・グリーンピース ・大豆水煮・鶏卵 ・普通牛乳・きな粉	・精白米 ・スパゲティ ・有塩バター・マヨネーズ ・もち米・砂糖	・たまねぎ・トマトソース ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・レーズン ・りょくとうもやし・りんご	667kcal 1.8g	539kcal 1.4g
19	土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン			
23	水	ごはん 赤魚の煮つけ いんげんのごまネーズ和え 豆乳スープ	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 芋けんぴ	・あかうお・調整豆乳 ・ベーコン・普通牛乳	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・いりごま ・アンパンマンビスケット ・芋けんぴ	・しょうが・きやいんげん・にんじん ・冷凍りかほちや・たまねぎ ・マッシュルーム水煮	535kcal 1.2g	478kcal 0.9g
24	木	ちらしずし えびカツレツ ほうれん草のすまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 しるこサンドクラッカー	・しらす干し ・蒸しかまぼこ・凍り豆腐 ・グリーンピース・錦糸卵 ・でんぶ・普通牛乳	・精白米・砂糖・調合油 ・ビスコ・しるこサンド	・にんじん・乾しいたけ・焼きのり ・ほうれんそう・えのきたけ	568kcal 2.9g	460kcal 2.1g
25	金	《お誕生日会》 赤飯 カレー風味の唐揚げ ハンサンスー 豆腐とあけの味噌汁	牛乳 マリービスケット 牛乳 プチケーキ	・あずき・若鶏もも肉 ・ロースハム・木綿豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま塩 ・薄力粉・片栗粉・調合油 ・はるさめ・砂糖・いりごま ・ごま油・ビスケット ・カステラ	・きゅうり・にんじん・青ねぎ ・みかん	671kcal 1.4g	569kcal 1.1g
26	土	牛丼 チーズ	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ぱりんこ	・牛もも肉・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・マンナウエファー	・たまねぎ	457kcal 1.1g	426kcal 1.0g
28	月	ごはん さんまの生姜煮 かぼちゃのサラダ 白菜とあけの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 クラッカー チーズ	・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・マヨネーズ ・お子様せんべい ・ソーダクラッカー	・くりかほちや・レーズン ・はくさい・青ねぎ	586kcal 2.0g	517kcal 1.9g
29	火	ごはん 豆腐の肉みそグラタン 小松菜ともやしのごま和え はるさめスープ	牛乳 バナナ 牛乳 ビスコ	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ・ベーコン ・普通牛乳	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・むぎごま・はるさめ・ビスコ	・しその葉・ごまつな ・りょくとうもやし・たまねぎ ・青ねぎ・バナナ	493kcal 1.5g	440kcal 1.1g
30	水	ごはん きつねうどん 野菜のかき揚げ みかん缶	牛乳 りんご 牛乳 未満児：十五夜ゼリー 以上児：お月見大福	・蒸しかまぼこ・削り節 ・油揚げ・焼き竹輪 ・普通牛乳	・精白米・うどん・砂糖 ・さつまいも・天ぷら粉 ・調合油・白玉粉・片栗粉	・こねぎ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・みかん缶・りんご	700kcal 2.7g	563kcal 2.0g

※おやつの上段が午前のおやつ・下段は午後のおやつです。(午前のおやつは3歳未満児のみ)

※図で使用しているかまぼこ・ちくわ・ハム・ベーコンには卵を含まない ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。