

# 9月 給食献立表

2019年

3歳児以上

日	曜	昼 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	(その他の食品)
2	月	海苔の佃煮ご飯 赤魚の煮付け 大根と油揚げの煮物 華風和え なめこ汁	きつねおにぎりのり塩ごぼう フルーツ(リンゴ) 牛乳	あごだいの油揚げ しらす干し 絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 緑豆はるさめ ごま油・調合油	焼きのり・しょうが・大根 にんじん・キャベツ きゅうり・なめこ 根菜ねぎ・ごぼう あおのり・りんご	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
3	火	五分つきごはん 鶏肉のみそ焼き ぶどう豆 わかめの和え物 人参と水菜のおつゆ	お好みうどん 黒糖トマト フルーツ(ぶどう) 牛乳	鶏もも・麦みそ だいず・豚もも 普通牛乳	米・調合油・ごま 車糖・ごま油 干しうどん・薄力粉 黒砂糖	干しぶどう・キャベツ きゅうり・わかめ にんじん・きょうな えのきたけ・にら だいずもやし・トマト ぶどう	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢 中濃ソース
4	水	しめじ御飯 炒め豚 かぼちゃの土佐煮 即席つけ 小松菜と豆腐のごま味噌汁	いももち 甘辛いりこ フルーツ(すいか) 牛乳	油揚げ・豚ばら かつお節 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し 普通牛乳	米・調合油・車糖 ごま油・ごま じゃがいも かたくり粉	ほんしめじ・にんじん 乾しいたけ 日本かぼちゃ・キャベツ きゅうり・レモン・ごまつな えのきたけ・焼きのり すいか	こいくちしょうゆ 食塩・本みりん 清酒
5	木	五分つきごはん 鯖のごまダレ焼き さつまいもブルー ン煮 キャベツの青海苔 和え きのこの味噌汁	焼きおにぎり きゅうり漬け フルーツ(リンゴ) 牛乳	まさば・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖 さつまいも	しょうが・根深ねぎ ブルー・レモン ほうれんそう・にんじん キャベツ・あおのり たまねぎ・生しいたけ ほんしめじ・えのきたけ まいたけ・きゅうり ま昆布・りんご	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
6	金	ふりかけごはん ひじき入りまさご 揚げ 冷やしトマト ほうれん草のごま あえ 春雨とわかめのお つゆ	豆しとぎ のり塩ふ菓子 フルーツ(バナナ) 牛乳	ふりかけ・本絹豆腐 鶏ひき肉・だいず 普通牛乳	米・薄力粉・調合油 ごま・車糖 普通はるさめ 上新粉・焼きふ	しょうが・根深ねぎ にんじん・ほしひじき トマト・ほうれんそう キャベツ・わかめ あおのり・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
7	土	五分つきごはん 鶏肉の磯風焼き 胡麻じゃが ねばねば和え 大根の味噌汁	焼きうどん おしやぶり昆布 フルーツ(バナナ) 牛乳	鶏もも 挽きわり納豆 油揚げ・麦みそ 豚ひき肉・干しえび 普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも・ごま 干しうどん	あおのり・にんじん ごまつな・キャベツ・大根 たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・ま昆布 バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩 ウスターソース
9	月	納豆ごはん ちゃんちゃん焼き 梅煮ごぼう 小松菜ののり和え 清汁	ごはんせんべい (みどり) かぼちゃの茶巾 フルーツ(なし) 牛乳	糸引き納豆 しらす干し べにざけ・麦みそ しらす干し・きな粉 普通牛乳	米・調合油・車糖 焼きふ・ごま・車糖	こねぎ・たまねぎ キャベツ・だいずもやし 青ピーマン・にんじん ごぼう・刻み昆布 梅干し・ごまつな にんじん・焼きのり ほうれんそう・あおのり 日本かぼちゃ・日本なし	こいくちしょうゆ 食塩
10	火	五分つきごはん ぎせい豆腐 冬瓜味噌あんか け 和風サラダ モロヘイヤのおつ ゆ	ほうれん草白玉 団子 ごぼうスティック フルーツ(バナナ) 牛乳	豚ひき肉 絹ごし豆腐 麦みそ ちりめんじゃこ 鶏ひき肉・きな粉 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・調合油 ごま油・白玉粉 薄力粉・車糖	たまねぎ・にんじん・にら 乾しいたけ・とうが きゅうり・キャベツ モロヘイヤ・えのきたけ ほうれんそう・ごぼう バナナ	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢
11	水	なめたけごはん 鶏の塩焼き かぼちゃのブルー ン煮 もやしの和え物 キャベツとわかめ の味噌汁	ゆでとうもろこし きらず揚げ フルーツ(なし) 牛乳	鶏もも・麦みそ おから・きな粉 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・ごま 薄力粉・調合油	えのきたけ・レモン 日本かぼちゃ・ブルー ンほうれんそう・にんじん だいずもやし・しょうが キャベツ・わかめ スイートコーン・日本なし	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 ベーキングパウダ
12	木	五分つきごはん さんまの塩焼き かぶのそぼろ煮 にらの甘酢浸し 田舎汁	さつまいもの餃子 包み 枝豆 フルーツ(バナナ) 牛乳	さんま・鶏ひき肉 かつお節・麦みそ 豆乳・普通牛乳	米・車糖・ごま油 さといも・さつまいも ぎょうざの皮	かぶ・にら・にんじん えのきたけ・キャベツ 大根・ごぼう・えだまめ バナナ	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
13	金	かぶの葉混ぜご 飯 豆腐のひき肉蒸し 粉ふきいも 小松菜のおひたし かぼちゃの味噌汁	白玉きな粉 人参チップス フルーツ(なし) 牛乳	ちりめんじゃこ 木綿豆腐 豚ひき肉 かつお削り節 麦みそ 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・ごま・ごま油 かたくり粉 じゃがいも・白玉粉 薄力粉・車糖 調合油	かぶ・根深ねぎ ごまつな・にんじん キャベツ・日本かぼちゃ わかめ・たまねぎ えのきたけ・にんじん 日本なし	食塩 こいくちしょうゆ
14	土	五分つきごはん 豚玉煮 さつまいもの甘辛 生姜煮 しらす和え 高野豆腐の味噌 汁	かぼちゃのお焼き ゴマ塩ふ菓子 フルーツ(なし) 牛乳	豚もも・しらす干し かつお削り節 凍り豆腐・麦みそ 普通牛乳	米・車糖 さつまいも・上新粉 ごま・ごま油 焼きふ・調合油	たまねぎ・しょうが ほうれんそう・にんじん キャベツ・わかめ 根深ねぎ・日本かぼちゃ 日本なし	こいくちしょうゆ みりん・清酒・食塩
25	水	なめたけごはん 鶏の塩焼き かぼちゃのブルー ン煮 もやしの和え物 キャベツとわかめ の味噌汁	りんごかん きらず揚げ フルーツ(なし) 牛乳	鶏もも・麦みそ おから・きな粉 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・ごま 車糖・薄力粉 調合油	えのきたけ・レモン 日本かぼちゃ・ブルー ンほうれんそう・にんじん だいずもやし・しょうが キャベツ・わかめ・寒天 りんご飲料・日本なし	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 ベーキングパウダ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
597 kcal	21.8 g	18.8 g	260 mg	2.9 mg	175 μg	0.31 mg	0.28 mg	17 mg

献立は、材料の都合により変更する場合があります。