

9月 給食献立表

2021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)
1	水	大豆そぼろご飯 豚肉のさっぱり煮 大根の煮もの わかめの酢の物 なすの味噌汁	けんさん焼き 煮糖トマト フルーツ (バナナ) 牛乳	だいず・豚もも 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・調合油 米・黒砂糖	生しいたけ・しょうが 大根・きゅうり・わかめ キャベツ・なす・たまねぎ ほうれんそう・トマト バナナ	こいくちしょうゆ 穀物酢・清酒・食塩
2	木	五分つきごはん 鯖のごまだれ焼き ごぼうの煮物 ひじき煮 小松菜のおすまし	ねざじゃがもち ゆでとうもろこし フルーツ (なし) 牛乳	まさば・油揚げ 普通牛乳	米・ごま・車糖 ごま油・調合油 じゃがいも・上新粉 かたくり粉	しょうが・根深ねぎ ごぼう・ほしひじき にんじん・青ピーマン こまつな・わかめ えのきたけ・スイート 日本なし	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
3	金	ふりかけごはん ぎせい豆腐 じゃがいもの梅煮 小松菜のり和え かぼちゃの味噌汁	ごはんせんべい (ピンク) きゅうりの味噌 漬け フルーツ (すいか) 牛乳	ふりかけ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐 麦みそ・しらす干し 干しえび 普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも・ごま	たまねぎ・にんじん・にら 乾しいたけ・梅干し こまつな・キャベツ 焼きのり・日本かぼちゃ わかめ・えのきたけ 根深ねぎ・きゅうり すいか	食塩 こいくちしょうゆ
4	土	五分つきごはん 鶏のじぶ煮 さつま芋のみりん レモン煮 ほうれん草のお浸し 田舎汁	いももち 餃子スティック フルーツ (バナナ) 牛乳	鶏もも かつお附り節 麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉 車糖・さつまいも さといも・じゃがいも 調合油 ぎょうざの皮	レモン・ほうれんそう にんじん・キャベツ 大根・にんじん えのきたけ・ごぼう 焼きのり・バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん
6	月	海苔の佃煮ご飯 赤魚の葱味噌煮 かぼちゃのブルー ン煮 拌三絲 にらときのこのお つけ	パンの缶詰(ワイル ド) フルーツ (バナ ナ) 牛乳	あごうだい・麦みそ 絹ごし豆腐・鶏卵 豚脂粉乳 普通牛乳	米・車糖 納豆はるさめ ごま油・かたくり粉 車糖・薄力粉 なたね油 ショートニング	焼きのり・しょうが 根深ねぎ・日本かぼちゃ ブルーン・きゅうり キャベツ・にんじん・にら 生しいたけ・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
7	火	五分つきごはん 高野豆腐の煮物 里芋のごまみそ炊 き もやしの和え物 おくら味噌汁	みたらしご飯 おしやぶり昆布 フルーツ (すいか) 牛乳	凍り豆腐・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・さといも ごま・米・調合油 車糖・かたくり粉	ほうれんそう・にんじん だいずもやし・しょうが オクラ・えのきたけ わかめ・ま昆布・すいか	食塩 こいくちしょうゆ
8	水	納豆ごはん 鶏の梅味噌焼き 冷やしトマト 即席つけ すまし汁	豆しとぎ 芋けんぴ フルーツ (なし) 牛乳	糸引き納豆 しらす干し・鶏もも 麦みそ ちりめんじゃこ だいず・普通牛乳	米・調合油・ごま油 上新粉・車糖 さつまいも	こねぎ・梅干し・トマト キャベツ・にんじん きゅうり・レモン にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・日本なし	こいくちしょうゆ 食塩
9	木	五分つきごはん いわし竜田 冬瓜のきこあん なばね和え もやしのおつけ	味噌かんぱ きゅうり漬 フルーツ (メロ ン) 牛乳	いわし缶詰 焼きわり納豆 麦みそ・普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・車糖・米 ごま・車糖	とうがら・生しいたけ ぶなめじ・にんじん こまつな・キャベツ だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ きゅうり・ま昆布・しょうが メロン	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
10	金	なめたけごはん 味噌豆腐 さつまいもの甘煮 もやしとピーマン の胡麻和え キャベツとわかめ のおすまし	味噌ポテト 甘辛いりこ フルーツ (なし) 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉・麦みそ 煮干し・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 さつまいも・ごま じゃがいも・調合油	えのきたけ・こねぎ レモン・だいずもやし にんじん・青ピーマン キャベツ・わかめ 生しいたけ・日本なし	こいくちしょうゆ 穀物酢・清酒 本みりん・食塩
11	土	五分つきごはん 豚玉煮 粉ふきいも キャベツのおひた し 油揚げとえのきの 味噌汁	さつまいもの餃 子包み 黒ごませんべい フルーツ (バナ ナ) 牛乳	豚もも・しらす干し かつお附り節 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも さつまいも ぎょうざの皮・ごま	たまねぎ・しょうが にんじん・キャベツ えのきたけ・にんじん 根深ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん・清酒・食塩
13	月	梅生姜ご飯 赤魚のごまみそ煮 金時豆 もやしの海苔和え 春雨のおつけ	水菜おにぎり 大豆の茶巾 フルーツ (リン ゴ) 牛乳	あごうだい・麦みそ うずら豆・だいず 普通牛乳	米・車糖・ごま ごま油 普通はるさめ・米	梅干し・しょうが・ま昆布 根深ねぎ・だいずもやし ほうれんそう・焼きのり にんじん・きょうな ブルーン・りんご	こいくちしょうゆ 食塩
14	火	五分つきごはん 豆腐肉味噌かけ ナスの味噌炒め 華風和え おろし汁	かぼちゃのお焼 き のり塩ごぼう フルーツ (バナ ナ) 牛乳	絹ごし豆腐 鶏ひき肉・麦みそ しらす干し 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・調合油 納豆はるさめ ごま油・上新粉 ごま	たまねぎ・にんじん しょうが・なす・キャベツ きゅうり・なめこ・大根 根深ねぎ・日本かぼちゃ ごぼう・あおのり・バナナ	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
22	水	納豆ごはん 鶏の梅味噌焼き 冷やしトマト 即席つけ すまし汁	みかんかん 芋けんぴ フルーツ (なし) 牛乳	糸引き納豆 しらす干し・鶏もも 麦みそ ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・調合油・ごま油 車糖・さつまいも 車糖	こねぎ・梅干し・トマト キャベツ・にんじん きゅうり・レモン にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・寒天 みかん飲料・日本なし	こいくちしょうゆ 食塩

☆ 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
728 kcal	22.7 g	15.8 g	258 mg	3.2 mg	165 μg	0.57 mg	0.37 mg	36 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。