

9月 給食献立表

2022年

3歳児以上

日	曜	基 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 15 29	木 木 木	五分つきごはん 鶏肉の磯風焼き 大根の土佐煮 もやしの海苔和え キャベツの味噌汁	高野豆腐スティック 牛乳 フルーツ (バナナ)	鶏もも かつお削り節 油揚げ・麦みそ 煮り豆腐・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・乳糖・調合油 ごま・ごま油	あおのり・大根・にんじん だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・キャベツ にんじん・たまねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
2 16 30	金 金 金	海苔の佃煮ご飯 味噌豆腐 かぶの柔らか煮 和風サラダ 春雨のおつゆ	水菜おにぎり 人参チップス 牛乳 フルーツ (なし)	木綿豆腐 豚ひき肉・麦みそ 油揚げ ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・乳糖 かたくり粉・調合油 ごま油 普通はるさめ・米	焼きのり・こねぎ・かぶ かぶ・にんじん・きゅうり キャベツ・ほうれんそう きょうな・にんじん 日本なし	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 穀物酢・食塩
3 17	土 土	五分つきごはん 豚のおろし煮 さつまいもの甘辛 生姜煮 小松菜ののり和え かぶとわかめの味噌汁	さつま芋もち 牛乳 フルーツ (リンゴ)	豚もも・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・乳糖 さつまいも かたくり粉・ごま	こねぎ・大根・しょうが こまつな・にんじん キャベツ・焼きのり・かぶ かぶ・わかめ・りんご	こいくちしょうゆ
5	月	ふりかけごはん サバのみそ煮 南瓜の甘煮 ブロッコリー 人参と水菜のおつゆ	さつま芋蒸しパン (米粉) 牛乳 フルーツ (なし)	ふりかけ・まさば 麦みそ・豆乳 普通牛乳	米・乳糖 さつまいも・米粉 調合油	しょうが・日本かぼちゃ ブロッコリー・にんじん きょうな・えのきたけ 日本なし	こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー
6 20	火 火	五分つきごはん ぎせい豆腐 じゃがいもの含め 煮 しらす和え さつま汁	小町団子 牛乳 フルーツ (リンゴ)	豚ひき肉 木綿豆腐 しらす干し かつお削り節 麦みそ・塩ざけ きな粉・普通牛乳	米・乳糖・調合油 じゃがいも さつまいも・米	たまねぎ・にんじん・にら 乾しいたけ・ほうれんそう キャベツ・根深ねぎ あおさ・りんご	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒
7 21	水 水	なめたけごはん 鶏のごま焼き ごぼうの塩金平 ほうれん草のお浸し もやしのおつゆ	じゃが芋とコーンの ちぢみ 牛乳 フルーツ (バナナ)	鶏もも・麦みそ かつお削り節 モツアレチーズ 普通牛乳	米・乳糖 かたくり粉・ごま 調合油・ごま油 米粉・じゃがいも	えのきたけ・ごぼう にんじん・ほうれんそう にんじん・キャベツ だいずもやし・根深ねぎ たまねぎ・こねぎ ｽｲｰﾄﾎﾟﾝ・バナナ	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
8 22	木 木	五分つきごはん 鮭の磯照り焼き さつまいもの甘煮 ねばねば和え 切干大根の味噌汁	鮭おにぎり きゅうり漬け 牛乳 フルーツ (なし)	べにざけ 焼きわり納豆 油揚げ・麦みそ 塩ざけ・普通牛乳	米・さつまいも 乳糖・ごま	あおのり・レモン にんじん・こまつな キャベツ 切干しいごん たまねぎ・きゅうり ま昆布・しょうが 日本なし	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
9	金	さつまいも御飯 つくね焼き かぶの柔らか煮 拌三絲 きのこ汁	みたらしご飯 牛乳 フルーツ (リンゴ)	鶏ひき肉 木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳	米・さつまいも かたくり粉・乳糖 練り豆腐・ごま ごま油・米・調合油 乳糖	たまねぎ・しょうが・かぶ かぶ・きゅうり・キャベツ にんじん・生しいたけ ほうれんそう・ほんしめじ えのきたけ・りんご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
10 24	土 土	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 さつまいもレーズン 煮 ほうれん草のごま あえ じゃが芋の味噌汁	コロコロ芋けんぴ 牛乳 フルーツ (バナナ)	豚もも・麦みそ 普通牛乳	米・乳糖・調合油 さつまいも・ごま じゃがいも さつまいも	しょうが・平しぶどう レモン・ほうれんそう にんじん・キャベツ たまねぎ・バナナ	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・食塩
12 26	月 月	ふりかけごはん 高野豆腐の煮物 かぼちゃのブレン 煮 ブロッコリーおか か和え わかめのおつゆ	人参蒸しパン 牛乳 フルーツ (リンゴ)	ふりかけ・煮り豆腐 かつお削り節 豆乳・普通牛乳	米・乳糖・米粉 調合油	日本かぼちゃ・ブレン ブロッコリー・わかめ にんじん・根深ねぎ ｽｲｰﾄﾎﾟﾝ にんじん・りんご	食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
13 27	火 火	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き 粉ふきいも キャベツの胡麻和 え なめこ汁	きなおはぎ おしゃぶり昆布 牛乳 フルーツ (リンゴ)	豚もも・絹ごし豆腐 麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・調合油 じゃがいも・ごま 乳糖・乳糖	しょうが・キャベツ にんじん・なめこ 根深ねぎ・ま昆布 りんご	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩
14	水	納豆ごはん さんまの蒲焼き 大根のそぼろ煮 小松菜のおひたし 豆腐のおつゆ	いももち 牛乳 フルーツ (バナナ)	糸引き納豆 しらす干し・さんま 鶏ひき肉 かつお削り節 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・乳糖 じゃがいも	こねぎ・しょうが・大根 こまつな・にんじん キャベツ・ほうれんそう たまねぎ・焼きのり バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
28	水	納豆ごはん さんまの蒲焼き 大根のそぼろ煮 小松菜のおひたし 豆腐のおつゆ	寒天ゼリー (みかん) 青のりポテト 牛乳	糸引き納豆 しらす干し・さんま 鶏ひき肉 かつお削り節 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・乳糖・乳糖 じゃがいも	こねぎ・しょうが・大根 こまつな・にんじん キャベツ・ほうれんそう たまねぎ・寒天 みかん飲料・あおのり	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
702 kcal	22.4 g	17.0 g	246 mg	2.9 mg	224 μg	0.55 mg	0.35 mg	34 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。