



# 9月 給食献立表



2019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	ディスプレイ
2	月	わかめごはん ハーベスト	お茶 ぶた汁うどん	豚もも・油揚げ・甘みそ	アルファ化米・サブレ・うどん	大根・ごぼう・にんじん・はくさい	幼児
3	火	米飯 鱈のから揚げ 春雨サラダ かきたま汁	牛乳 キャロットケーキ	まあじ・ロースハム・鶏卵・普通牛乳 スキムミルク	米・薄力粉・かたくり粉・なたね油 普通はるさめ・マヨネーズ・焼きふ かつ-キツル・マーガリン・車糖	しょうが・きゅうり・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・ほうれんそう	幼児
4	水	米飯 鶏肉とじゃが芋の旨煮 ひじきのごまサラダ 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	鶏もも・しらす干し・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・きな粉	米・じゃがいも・車糖・かたくり粉 なたね油・マヨネーズ・ごま かつ-キツル	グリーンピース・にんじん・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・切干しいたけ	おひさま
5	木	米飯 レバー入りハンバーグ ほうれん草の白和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ	牛乳 ココアクッキー まるごと小魚	鶏肝臓・豚ひき肉・牛ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・スキムミルク・片口いわし	米・パン粉・なたね油・ごま・車糖 薄力粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・パレンシアオレンジ	幼児
6	金	米飯 カレイの煮付け 揚げポテトサラダ ゆで卵 豆乳スープ	牛乳 フルーツヨーグルト	まがれい・ロースハム・鶏卵 鶏ひき肉・絹ごし豆腐・豆乳 普通牛乳・ヨーグルト	米・車糖・焼きふ・じゃがいも なたね油・マヨネーズ	ごぼう・にんじん・きゅうり・日本なし バナナ・みかん缶詰・パインアップル缶詰 ネクタリン	幼児
7	土	中華とんぶり 小松菜のおひたし 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 カリボテ	豚かた・かつお節・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 カリボテ	はくさい・だいずもやし・生しいたけ にんじん・たけのこ・こまつな・生わかめ	幼児
9	月	きのこのクリームスパゲッティー ブロッコリーとチーズのサラダ わかめスープ パナナ	お茶 しらすおにぎり	ベーコン・低脂肪牛乳・スキムミルク プロセスチーズ・しらす干し	かつ-キツル・無塩バター 薄力粉・かたくり粉・なたね油・車糖 米	生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・にんじん・パセリ・ブロッコリー わかめ・りょくとうもやし・バナナ	幼児
10	火	赤飯 鮭フライのタルタルソース 白菜としらすの酢の物 ほうれん草のポタージュ 梨	牛乳 誕生ケーキ	あずき・ペにざけ・鶏卵・しらす干し 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 かつ-クリーム	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・車糖・有塩バター かたくり粉・かつ-キツル・マーガリン 日本ぐり	パセリ・はくさい・にんじん・ほうれんそう 日本なし	幼児
11	水	米飯 松風焼き ひじきと大豆の煮物 かきたま汁 パナナ	牛乳 かぼちゃケーキ	鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵・だいず 普通牛乳・スキムミルク・かつ-クリーム	米・車糖・パン粉・なたね油・車糖 焼きふ・薄力粉・無塩バター	たまねぎ・葉ねぎ・あおのり・ほしひじき にんじん・生しいたけ・ほうれんそう バナナ・西洋かぼちゃ	なぎさ
12	木	梅しらすご飯 カレイの南蛮 チーズサラダ ぶた汁	お茶 お月見団子	しらす干し・まがれい プロセスチーズ・豚もも・油揚げ 甘みそ・こしあん・きな粉・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 車糖・上新粉	梅干し・葉ねぎ・きゅうり・トマト・レタス にんじん・大根・ごぼう・はくさい りょくとうもやし	幼児
13	金	お弁当	牛乳 ハトムギおこし		おこし		
14	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 ねじりん棒	豚かた・牛ひき肉・豚ひき肉・生揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・車糖・じゃがいも かたくり粉・小麦粉あられ	にんじん・グリーンピース・ほうれんそう	幼児
17	火	米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきの白和え だいこんとワカメの味噌汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト クッキー	ペにざけ・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳・低脂肪牛乳・スキムミルク	米・マヨネーズ・車糖・ごま・薄力粉 有塩バター・さつまいも	根深ねぎ・たまねぎ・ほしひじき・にんじん きゅうり・大根・生わかめ パレンシアオレンジ	幼児
18	水	インドキーマカレー タンダーチキン きゅうりとトマトのライタ	チャイ アップルかぼちゃ サモサ	豚ひき肉・牛ひき肉・ヨーグルト 鶏もも・ヨーグルト・低脂肪牛乳	米・なたね油・オリーブ油・車糖 ぎょうざの皮	たまねぎ・青ピーマン・スイートコーン グリーンピース・トマト缶詰・しょうが・にんにく レモン・きゅうり・ミニトマト・りんご 干しぶどう・西洋かぼちゃ	幼児
19	木	米飯 肉じゃが ほうれん草のごまあえ 豆腐とワカメの味噌汁 味付け海苔	牛乳 チーズケーキ	豚もも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 クリームチーズ・鶏卵・スキムミルク	米・じゃがいも・車糖・なたね油・ごま 薄力粉	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・ほうれんそう・生わかめ 味付けのり・レモン	離乳食
20	金	米飯 鮭のポテト焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁 梨	牛乳 ヨーグルトパン	ペにざけ・油揚げ・焼き竹輪 木綿豆腐・普通牛乳・ヨーグルト スキムミルク	米・じゃがいも・マヨネーズ・車糖 なたね油・さといも・かつ-キツル 粉糖	パセリ・切干しいたけ・にんじん・ごぼう 大根・にんじん・日本なし・ブルーベリー	幼児
21	土	牛肉の混ぜご飯 小松菜のおひたし かぼちゃの味噌汁	牛乳 ポテトチップ	牛ひき肉・かつお節・甘みそ 油揚げ・普通牛乳	米・車糖・なたね油・ポテトチップス	さやいんげん・にんじん・こまつな 西洋かぼちゃ・たまねぎ	幼児
24	火	米飯 筑前煮 きゅうりとゆりの酢の物 ふとんめこの味噌汁 パナナ	牛乳 りんご ヨーグ 柿のケーキ	鶏もも・焼き竹輪・しらす干し・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト・鶏卵 スキムミルク	米・車糖・なたね油・かたくり粉 焼きふ・薄力粉・有塩バター	ごぼう・にんじん・たけのこ・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・きゅうり・わかめ なめこ・バナナ・オレンジ飲料	幼児
25	水	米飯 鱈の竜田揚げ 卵サラダ さつま汁	牛乳 豆乳プリン	さわら・鶏卵・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳・豆乳・ゼラチン・きな粉	米・かたくり粉・なたね油・薄力粉 車糖・さつまいも・メープルシロップ	レタス・きゅうり・ごぼう・にんじん	おひさま
26	木	味噌ラーメン 鶏レバーの生姜煮 りんご ほうれん草と人参のしらす和え	牛乳 ジャムサンドトースト	豚もも・甘みそ・鶏肝臓・しらす干し 普通牛乳	中華めん・ごま油・有塩バター なたね油・車糖・食パン いちごジャム	りょくとうもやし・スイートコーン・にんじん しょうが・ほうれんそう・りんご	幼児
27	金	米飯 さばのカレー煮 ひじきの煮物 卵の澄まし汁	牛乳 りんごヨーグルト	まさば・油揚げ・鶏卵・普通牛乳 ヨーグルト	米・車糖・なたね油・焼きふ	ほしひじき・にんじん・切りみつば・りんご	幼児
28	土	五目ご飯 高野豆腐の含め煮 ぶた汁	牛乳 あられ	豚もも・凍り豆腐・豚もも・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・車糖・あられ	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・グリーンピース 大根・はくさい・りょくとうもやし	幼児
30	月	米飯 カレイのチーズ焼き 納豆和え 卵と切り干し大根の味噌汁 梨	牛乳 おからドーナツ	まがれい・プロセスチーズ 挽きわり納豆・鶏卵・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・おから・低脂肪牛乳・スキムミルク	米・有塩バター・かつ-キツル・車糖 なたね油	にんじん・ほうれんそう・切干しいたけ 日本なし	幼児
1	火	米飯 おでん ほうれん草と人参のしらす和え 玉葱の味噌汁	牛乳 さつま芋ケーキ	焼き竹輪・鶏卵・生揚げ・豚かた しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・スキムミルク	米・じゃがいも・車糖・薄力粉 さつまいも・有塩バター	大根・みついいんげん・にんじん ほうれんそう・たまねぎ	幼児
2	水	米飯 クリームシチュー りんごのサラダ ゆで卵	牛乳 どら焼き	鶏もも・低脂肪牛乳・スキムミルク・鶏卵 普通牛乳・あずき	米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・車糖・かつ-キツル	たまねぎ・にんじん・スイートコーン グリーンピース・りんご・キャベツ・きゅうり	なぎさ
3	木	米飯 鱈の味噌煮 チンゲンサイと油揚げの胡麻和え さつま汁	牛乳 ミニアメリカンドック	まさば・甘みそ・油揚げ・木綿豆腐 普通牛乳・ウインナー・鶏卵 スキムミルク	米・車糖・ごま・さつまいも かつ-キツル・なたね油	しょうが・チンゲンサイ・にんじん・ごぼう	幼児

※献立は都合により、変更することがあります。  
 ※延長のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。



