



9月 給食献立表



2020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
1	火	いなかご飯 カンパン	お茶 ぶた汁うどん	豚もも・油揚げ・甘みそ	アルファ化米・乾パン・うどん	大根・ごぼう・にんじん・はくさい	幼児
2	水	米飯 鶏のマーマレード煮 マカロニサラダ えのきとわかめのすまし汁	牛乳 かぼちゃクッキー	鶏もも・ロースハム・普通牛乳 スキムミルク	米・なたね油・マーマレード かたくり粉・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・焼きふ・薄力粉 無塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ きゅうり・キャベツ・えのきだけ・生わかめ 西洋かぼちゃ	おひさま
3	木	米飯 厚揚げのカレー煮 れんこんサラダ さつま汁	牛乳 マカロニきな粉	鶏ひき肉・生揚げ・まぐろ缶詰 甘みそ・木綿豆腐・普通牛乳 きな粉	米・なたね油・かたくり粉・マヨネーズ さつまいも・マヨネーズ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・たけのこ・れんこん・きゅうり キャベツ・にんじん・ごぼう	幼児
4	金	米飯 さばのカレー煮 もやしときゅうりの胡麻和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 おからドーナツ	まさば・甘みそ・油揚げ・普通牛乳 おから・鶏卵・低脂肪牛乳 スキムミルク	米・車糖・ごま・マヨネーズ なたね油	きゅうり・りょくとうもやし・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ	幼児
5	土	中華どんぶり 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・豚かた・油揚げ 焼き竹輪・絹ごし豆腐	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 車糖・ポップコーン	はくさい・だいずもやし・生しいたけ にんじん・たけのこ・切干しいたけ にんじん・生わかめ・たまねぎ	幼児
7	月	米飯 鯖のムニエル 豆腐サラダ 卵とかんぴょうの味噌汁	牛乳 シリアルクッキー	さわら・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・スキムミルク	米・薄力粉・無塩バター・なたね油 車糖・コーンフレーク	きゅうり・ほうれんそう・にんじん かんぴょう・ブルーベリー	幼児
8	火	お弁当	牛乳 カルシウムヨーグルト	普通牛乳・ヨーグルト			
9	水	カルボナーラスパゲッティ ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ パナナ	お茶 大豆のおにぎり まるごと小魚	ベーコン・クリーム・鶏卵 プロセスチーズ・だいず・片口いわし	マヨネーズ・有塩バター なたね油・車糖・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・にんじん・グリーンピース スイートポテト・パナナ	なぎさ
10	木	米飯 きんぴらハンバーグ 白菜としらすの酢の物 おぼろのすまし汁 オレンジ	牛乳 りんごとさつま芋の パンプティン	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 しらす干し・絹ごし豆腐・低脂肪牛乳 スキムミルク	米・食パン・なたね油・かたくり粉 車糖・さつまいも	たまねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん はくさい・にんじん・削り昆布・切りみつば パレンシアオレンジ・りんご・干しぶどう	幼児
11	金	米飯 カレイの南蛮 ほうれん草の白和え 納豆 きのこの味噌汁	牛乳 とら焼き	まがれい・木綿豆腐・糸引き納豆 甘みそ・普通牛乳・鶏卵・あずき スキムミルク	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 車糖・ごま・マヨネーズ	葉ねぎ・にんじん・ほうれんそう 乾しいたけ・なめこ・えのきだけ ぶなしめじ・たまねぎ	幼児
12	土	ハヤシライス 野菜サラダ パナナ	牛乳 野菜スナック	普通牛乳・牛もも	米・なたね油・かたくり粉・車糖 コーンスナック	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト パナナ	幼児
14	月	米飯 鯖の味噌煮 ほうれん草と人参のしらす和え ぶた汁	牛乳 きな粉焼きパン	さわら・甘みそ・しらす干し・豚もも 油揚げ・普通牛乳・鶏卵・きな粉 スキムミルク	米・車糖・マヨネーズ・なたね油	にんじん・ほうれんそう・大根・ごぼう はくさい・りょくとうもやし	幼児
15	火	米飯 おでん もやしのナムル ふとなめこの味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	焼き竹輪・鶏卵・生揚げ・豚かた 甘みそ・普通牛乳・ヨーグルト	米・じゃがいも・車糖・ごま油・焼きふ	大根・みつし昆布・だいずもやし にんじん・きゅうり・なめこ・たまねぎ りんご・パナナ・みかん缶詰 パイナップル缶詰・ネクタリン	幼児
16	水	米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜の胡麻和え 豆乳スープ オレンジ	牛乳 メロンパンクッキー	へにぎけ・甘みそ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・豆乳・普通牛乳・鶏卵	米・マヨネーズ・ごま・車糖 マヨネーズ・なたね油	根菜ねぎ・たまねぎ・こまつな・にんじん パレンシアオレンジ	離乳食
17	木	米飯 筑前煮 春雨の酢の物 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・プロセスチーズ・鶏卵 スキムミルク	米・車糖・なたね油・かたくり粉・ごま 普通はるさめ・マヨネーズ	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・生わかめ りんご	幼児
18	金	米飯 豚野菜炒め おからの煮物 さつま汁	お茶 おはぎ	豚もも・おから・油揚げ・焼き竹輪 甘みそ・木綿豆腐・あずき・きな粉	米・なたね油・車糖・さつまいも	青ピーマン・たまねぎ・りょくとうもやし にんじん・キャベツ・生しいたけ・葉ねぎ にんじん・ごぼう	幼児
19	土	マーボー丼 茄子のそぼろに そうめんのすまし汁	牛乳 カリボテ	普通牛乳・木綿豆腐・牛ひき肉 豚ひき肉・蒸しわかめ	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 車糖・そうめん・ひやむぎ・カリボテ	たまねぎ・にんじん・にら・生しいたけ なす・さやいんげん・ほうれんそう	幼児
23	水	米飯 肉じゃが ひじきの白和え 卵の味噌汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	豚もも・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・ヨーグルト	米・じゃがいも・車糖・なたね油・ごま ブルーベリージャム・ビスケット	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・ほしひじき・きゅうり	おひさま
24	木	米飯 カレイのピカタ 大豆と昆布の煮物 キャベツの味噌汁 梨	牛乳 バナナケーキ	まがれい・鶏卵・パルメザンチーズ だいず・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 鶏卵・マヨネーズ	米・薄力粉・なたね油・車糖 無塩バター	みつし昆布・キャベツ・たまねぎ パナナ・日本なし	幼児
25	金	焼きうどん さつまいものうま煮 鶏レバーの生姜煮 卵の澄まし汁	牛乳 ジャムサンド	豚もも・焼き竹輪・かつお節・鶏肝臓 鶏卵・普通牛乳	うどん・なたね油・さつまいも・車糖 焼きふ・食パン・いちごジャム	りょくとうもやし・キャベツ・にんじん 青ピーマン・あおのり・しょうが・たまねぎ 切りみつば	幼児
26	土	牛すき汁 きゅうりとわかめの酢の物 なすの味噌汁	牛乳 ごぼうチップ	普通牛乳・牛かた・木綿豆腐 甘みそ・油揚げ	米・車糖・小麦粉あられ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・生わかめ なす	幼児
28	月	米飯 高野豆腐と鶏肉の卵とじ 春雨サラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 大学いも	凍り豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 ロースハム・甘みそ・油揚げ 普通牛乳	米・車糖・普通はるさめ・マヨネーズ じゃがいも・さつまいも・水あめ なたね油・ごま	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり	幼児
29	火	赤飯 さんまの竜田揚げと野菜添え 高野豆腐の詰め煮 かきたま汁 パナナ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・さんま・凍り豆腐・鶏卵 普通牛乳・マヨネーズ	米・なたね油・かたくり粉・車糖 焼きふ・マヨネーズ・マーガリン	しょうが・西洋かぼちゃ・れんこん にんじん・グリーンピース・乾しいたけ たまねぎ・にんじん・生しいたけ ほうれんそう・パナナ・日本なし	幼児
30	水	米飯 チーズオムレツ チンゲン菜の胡麻和え 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 フルーツポンチ	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・オリーブ油・ごま・車糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう チンゲンサイ・にんじん・生わかめ パナナ・パイナップル缶詰・りんご みかん缶詰・日本なし	なぎさ
1	木	米飯 シーチキンのがんと 白菜としらすの酢の物 だいこんとわかめの味噌汁	牛乳 ミニアメリカンドック	木綿豆腐・まぐろ缶詰・鶏卵 しらす干し・甘みそ・普通牛乳 ウインナー・スキムミルク	米・かたくり粉・なたね油・車糖 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・はくさい・大根 生わかめ	幼児
2	金	米飯 松風焼き 揚げポテトサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁 梨	牛乳 チヂミ	鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵・ロースハム 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 しらす干し	米・車糖・パン粉・じゃがいも なたね油・マヨネーズ・薄力粉 ごま油・ごま・車糖・上新粉	たまねぎ・葉ねぎ・あおのり・にんじん きゅうり・こまつな・日本なし・にら	幼児
3	土	鮭のまぶしご飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの味噌汁	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・塩だけ・豚ひき肉・油揚げ 甘みそ	米・じゃがいも・車糖・かたくり粉 ビスケット	グリーンピース・ほしひじき・にんじん キャベツ・たまねぎ	幼児

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