



9月 給食献立表



2021年

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる	ディスプレイ
1	水	海苔おにぎり (非常食) 非常食クッキー	お茶 ぶた汁うどん	豚もも・油揚げ・甘みそ	アルファ化米・ビスケット・うどん	味付けのり・大根・ごぼう・にんじん はくさい	幼児
2	木	カレーライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 かぼちゃのホットケーキ	豚ロース・普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 砂糖・ｷｯｸｰｷﾞﾝｸﾞﾙﾝ ﾒｰﾌﾞﾙｼﾝｼﾞｯﾌﾟ	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト ブロッコリー・パレンシアオレンジ 西洋かぼちゃ	幼児
3	金	米飯 鮭のゴマフライ 豆腐サラダ 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 さつま芋スコーン	ペにざけ・鶏卵・甘みそ・木綿豆腐 生揚げ・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・鶏卵・ヨーグルト スキムミルク	米・薄力粉・パン粉・ごま・砂糖 なたね油・さつまいも・有塩バター	きゅうり・ほうれんそう・にんじん・大根 ごぼう・たまねぎ・れんこん・ぶなしめじ	幼児
4	土	中華どんぶり もやしのナムル 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 野菜スナック	普通牛乳・豚かた・木綿豆腐	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 砂糖・コーンスナック	はくさい・だいずもやし・生しいたけ にんじん・たけのこ・にんじん・きゅうり ほうれんそう・たまねぎ・えのきたけ	幼児
6	月	米飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根の白和え えのきたけのすまし汁 バナナ	牛乳 メロンパンクッキー	ぶり・木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵	米・ごま・砂糖・焼きふ・ｷｯｸｰｷﾞﾝｸﾞﾙﾝ なたね油	しょうが・切干しだいこん・にんじん ほうれんそう・えのきたけ・わかめ たまねぎ・バナナ	幼児
7	火	米飯 チキンごぼろ 揚げポテトサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 グリーンホットケーキ	鶏もも・ロースハム・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ・ｷｯｸｰｷﾞﾝｸﾞﾙﾝ 有塩バター・ﾒｰﾌﾞﾙｼﾝｼﾞｯﾌﾟ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・きゅうり・こまつな ほうれんそう	幼児
8	水	米飯 ミートボールの甘辛煮 小松菜と焼き海苔のサラダ 豆腐とニラの味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 パン粉・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・こまつな・にんじん りょくとうもやし・焼きのり・にら・バナナ パインアップル缶詰・日本なし みかん缶詰・ﾈｸﾀﾞﾘﾝ	なぎさ
9	木	米飯 鮭のチーズパン粉焼き レンコンのカレー炒め さつま芋とかぼちゃの味噌汁	牛乳 わらび餅	まさば・パルメザンチーズ・ベーコン 甘みそ・油揚げ・普通牛乳・きな粉	米・パン粉・なたね油・さつまいも さつまいもでん粉・砂糖	しょうが・れんこん・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ｽｲｰﾄｰｼﾞｰ 西洋かぼちゃ	幼児
10	金	カレーうどん 春雨の酢の物 レバーの甘辛和え オレンジ	お茶 カルシウム ふりかけおにぎり	豚もも・油揚げ・鶏肝臓・煮干し かつお削り節	うどん・なたね油・かたくり粉・ごま 砂糖・普通はるさめ・ごま油・米	たまねぎ・にんじん・根菜ねぎ・きゅうり わかめ・パレンシアオレンジ・あおのり 塩昆布	幼児
11	土	鮭のまぶしご飯 豆腐サラダ わかめと玉ねぎの味噌汁	牛乳 ごぼうスナック	普通牛乳・塩ざけ・木綿豆腐・甘みそ 油揚げ	米・なたね油・砂糖・小麦粉あられ	グリーンピース・ほしひじき・きゅうり ほうれんそう・にんじん・わかめ・たまねぎ	幼児
13	月	米飯 筑前煮 小松菜の梅じゃこ和え そうめんの味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	鶏もも・焼き竹輪・しらす干し・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 そうめん・ひやむぎ・車糖	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・こまつな・梅干し たまねぎ・寒天・オレンジ飲料	幼児
14	火	米飯 鮭の塩麹焼き ひじきとほうれん草の納豆和え ぶた汁	牛乳 バナナケーキ	ペにざけ・挽きわり納豆・しらす干し かつお節・豚かたロース・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・鶏卵・ｷｯｸｰｸﾞﾙﾝ	米・塩麹・砂糖・薄力粉・無塩バター	ほうれんそう・にんじん・ほしひじき・大根 ごぼう・はくさい・りょくとうもやし・バナナ	幼児
15	水	米飯 トマト肉じゃが 白菜としらすの酢の物 きのこの味噌汁	牛乳 カルシウムヨーグルト	豚ロース・しらす干し・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト	米・じゃがいも・なたね油・砂糖	たまねぎ・にんじん・トマト・さやいんげん はくさい・にんじん・乾しいたけ・なめこ えのきたけ・ぶなしめじ	離乳食
16	木	赤飯 豆腐ハンバーグ 彩りサラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・プロセスチーズ ロースハム・ウィンナー・普通牛乳 ｷｯｸｰｸﾞﾙﾝ	米・パン粉・なたね油・砂糖 ｷｯｸｰｷﾞﾝｸﾞﾙﾝ・ﾏｰｶﾞﾘﾝ	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり キャベツ・西洋かぼちゃ・にんじん グリーンピース・ｽｲｰﾄｰｼﾞｰ パレンシアオレンジ・日本なし	幼児
17	金	米飯 カレイの南蛮 切り干し大根と昆布の煮物 かきたま汁 梨	牛乳 心のラスク	まがれい・豚かたロース・鶏卵 普通牛乳・ｸﾘｰﾑ	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 砂糖・焼きふ・有塩バター	葉ねぎ・刻み昆布・切干しだいこん 生しいたけ・たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう・日本なし	幼児
18	土	牛肉の混ぜご飯 小松菜のおひたし 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・牛ひき肉・かつお節 木綿豆腐・甘みそ	米・砂糖・なたね油・ポテトチップス	グリーンピース・にんじん・こまつな・なめこ たまねぎ	幼児
21	火	米飯 すき焼き もやしときゅうりの胡麻和え 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	牛かたロース・焼き豆腐・鶏卵 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・砂糖・焼きふ・なたね油・ごま	はくさい・しゅんぎく・生しいたけ・根菜ねぎ えのきたけ・きゅうり・りょくとうもやし にんじん・切干しだいこん・日本なし バナナ・みかん缶詰・パインアップル缶詰 ﾈｸﾀﾞﾘﾝ	幼児
22	水	米飯 焼き鮭の煮付け チンゲンサイと油揚げの胡麻和え さつま汁	牛乳 チヂミ	まさば・油揚げ・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳・鶏卵・しらす干し	米・砂糖・ごま・さつまいも・薄力粉 ごま油・上新粉	たまねぎ・しょうが・チンゲンサイ・にんじん ごぼう・にら	おひさま
24	金	かぼちゃのクリームスパゲティー れんこんサラダ 野菜のコンソメスープ 梨	牛乳 チーズカレーパン	ベーコン・普通牛乳・まぐろ缶詰 ウィンナー・豚ひき肉 プロセスチーズ	ｺｯﾁｰﾊﾞｸﾞﾃﾞｲ・無塩バター 薄力粉・マヨネーズ・食パン なたね油	西洋かぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ れんこん・きゅうり・キャベツ・にんじん にんじん・グリーンピース・ｽｲｰﾄｰｼﾞｰ 日本なし・トマト缶詰	幼児
25	土	五目ご飯 ほうれん草のお浸し 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・豚もも・かつお節 絹ごし豆腐	米・なたね油・ビスケット	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう わかめ・たまねぎ	幼児
27	月	鶏とひじきの混ぜご飯 鮭の照り焼き 野菜ときざみのりのサラダ 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 さつま芋の蒸しパン	鶏もも・油揚げ・さわら・しらす干し 生揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳 鶏卵	米・砂糖・ごま油・ｷｯｸｰｷﾞﾝｸﾞﾙﾝ さつまいも	にんじん・生しいたけ・さやいんげん ほしひじき・はくさい・きゅうり・焼きのり 大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・れんこん ぶなしめじ	幼児
28	火	弁当日	牛乳 カリボテ	普通牛乳	ぜんべい		
29	水	米飯 鶏の照り焼き 桜エビのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 りんごゼリー	鶏もも・干しえび・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳	米・マヨネーズ・砂糖	ブロッコリー・えのきたけ・わかめ・にんじん たまねぎ	なぎさ
30	木	米飯 鮭フライのタルタルソース ブロッコリーの胡麻和え えのきたけのすまし汁	牛乳 胡麻クッキー	ペにざけ・鶏卵・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・ごま・砂糖・焼きふ 無塩バター	ブロッコリー・えのきたけ・わかめ・にんじん たまねぎ	幼児
1	金	米飯 酢豚 春雨サラダ わかめスープ 梨	牛乳 フレンチトースト	豚ばら・ロースハム・鶏卵・普通牛乳 低脂肪牛乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 普通はるさめ・マヨネーズ・ごま	しょうが・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・たけのこ・きゅうり・わかめ	幼児
2	土	チキンライス 野菜サラダ エノキのスープ	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・鶏ひき肉	米・なたね油・砂糖 おｽﾄｰﾌﾞｰｸﾞﾗｯｶｰ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・レタス きゅうり・トマト・ブロッコリー・えのきたけ	幼児
4	月	米飯 鮭の味噌焼き 小松菜の白和え ぶた汁	牛乳 さつま芋羊羹	さわら・淡色辛みそ・木綿豆腐 豚かたロース・油揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・砂糖・ごま・さつまいも	しそ・こまつな・にんじん・大根・ごぼう はくさい・りょくとうもやし・寒天	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。