

2020年

9月 給食献立表

3歳未満児・以上児

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
1	火	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 抹茶のマーブルケーキ	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ・麦みそ 油揚げ・木綿豆腐・鶏卵	米・車糖・薄力粉・有塩バター	いちご・キャベツ・にんじん・たまねぎ 切干しいんげん・乾しいたけ こまつな・わかめ
2	水	米飯 ひじきつくね がんもどきの煮物 かきたま汁	牛乳 ぼどうかん 牛乳 カスタードプリン	普通牛乳・乳酸菌飲料・鶏ひき肉 麦みそ・鶏卵・がんもどき	米・かたくり粉・車糖・車糖・マーガリン	寒天・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ さやいんげん・にんじん・ほうれんそう
3	木	ロールパン スペイン風オムレツ ポテトサラダ ミネストローネ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 焼きそば	ヨーグルト・鶏卵・バルメザンチーズ ベーコン・普通牛乳・豚もも	車糖・ロールパン・じゃがいも・調合油 マヨネーズ・中華めん	バナナ・たまねぎ・青ピーマン・にんじん きゅうり・スイートコーン・スイートコーン・にんじん キャベツ・ブラックマツパもやし・あおのり
4	金	米飯 ポークチャップ もやしのごま酢和え みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 アイスクリーム	普通牛乳・豚ロース・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・淡色辛みそ アイスクリーム	ロールパン・米・調合油・車糖・ごま油 ごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ブラックマツパもやし・きゅうり・カットわかめ こねぎ・えのきたけ
5	土	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き コールスローサラダ みそ汁	麦茶 オレンジ 麦茶 ジャムサンド	鶏もも・油揚げ・麦みそ	米・車糖・食パン・いちごジャム	バレンシアオレンジ・りんご・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ カットわかめ
7	月	豚バラごぼう井 キャベツのサラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ココアマフィン	ヨーグルト・豚ばら・プレスハム・鶏卵 麦みそ・普通牛乳・鶏卵	車糖・めし・マヨネーズ・薄力粉 かたくり粉・調合油	たまねぎ・しょうが・ごぼう・キャベツ かいわれだいこん・ぶなしめじ・こねぎ
8	火	ゆかりごはん 蒸し魚のタルタル焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 チヂミ	普通牛乳・ゼラチン・まだら・鶏卵 ウインナー・ベーコン・鶏卵	米・マヨネーズ・じゃがいも・調合油 薄力粉・かたくり粉・ごま油	りんご飲料・しそ・たまねぎ・パセリ・レモン にんじん・キャベツ・にら
9	水	米飯 鶏肉のマーレード焼き きんぴらごぼう きのごスープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 お菓子(ハッピーターン)	普通牛乳・鶏もも	米・マーレード・ごま油・車糖・ごま ビスケット	バナナ・ごぼう・にんじん・ぶなしめじ えのきたけ・生しいたけ・こねぎ
10	木	米飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ みそ汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 ふわふわ白パン	プロセスチーズ・木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・麦みそ 普通牛乳・ヨーグルト	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ じゃがいも・ホットケーキミックス・薄力粉 いちごジャム	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり たまねぎ・スイートコーン缶詰
11	金	ハヤシライス ひじきのサラダ コンソメスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・ゼラチン・牛もも まぐろ缶詰	米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま 食パン・マーガリン・マヨネーズ	りんご飲料・みかん缶詰・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン・キャベツ・ぶなしめじ
12	土	米飯 鮭の西京焼き 豆腐チャンプルー 野菜スープ	麦茶 ビスケット 麦茶 塩昆布のおにぎり	しろさけ・麦みそ・絹ごし豆腐・豚もも ベーコン	ビスケット・米・車糖・マヨネーズ・ごま 調合油	にんじん・ブラックマツパもやし・こねぎ キャベツ・たまねぎ・にんじん・塩昆布
14	月	米飯 魚のムニエル キャベツとウインナーのソテー みそ汁	牛乳 麩アスク 牛乳 コンパン	普通牛乳・しろさけ・ウインナー 厚揚げ・麦みそ・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・薄力粉 調合油・ホットケーキミックス・マヨネーズ	パセリ・キャベツ・にんじん ブラックマツパもやし・スイートコーン・ぶなしめじ こねぎ・スイートコーン
15	火	中華丼 かぼちゃサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・焼き竹輪	ビスケット・マシュマロ・米・調合油 かたくり粉・マヨネーズ・サフラワー油	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくらげ 生しいたけ・西洋かぼちゃ・きゅうり チンゲンサイ・あおのり
16	水	米飯 さばの塩焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 フルーツ(バナナ)	普通牛乳・まさば・牛もも・麦みそ	コーンフレーク・米・じゃがいも・調合油 車糖・焼きふ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
17	木	米飯 牛肉の柳川風 トマトのサラダ みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・きな粉・牛もも・鶏卵 木綿豆腐・麦みそ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 調合油・ホットケーキミックス	たまねぎ・ごぼう・糸みつば・キャベツ きゅうり・トマト・こねぎ・りんご
18	金	米飯 鶏のさっぱり煮 ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ	麦茶 ブルーチェ 牛乳 きなこトースト	ゼラチン・普通牛乳・鶏もも・鶏卵 ベーコン・豆乳・きな粉	米・車糖・じゃがいも・食パン 有塩バター・車糖	いちご・ブロッコリー・トマト・スイートコーン缶詰 にんじん・たまねぎ
19	土	ちゃんぽん 和風サラダ フルーツ(バナナ)	麦茶 りんごかん 麦茶 ひじきおにぎり	豚もも・豚ばら・油揚げ	中華めん・調合油・米・車糖	寒天・りんご飲料・ブラックマツパもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン カットわかめ・スイートコーン缶詰・バナナ にんじん・ほしひじき
23	水	米飯 すき焼き風煮 キャベツのごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・牛もも・焼き豆腐・木綿豆腐 麦みそ	ロールパン・米・調合油・車糖・ごま マヨネーズ	はくさい・にんじん・生しいたけ・こねぎ キャベツ・きゅうり・えのきたけ・カットわかめ もも缶詰・ペインアップル缶詰 キウイフルーツ・りんご・バナナ・みかん缶詰
24	木	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・しろさけ・鶏もも・麦みそ	米・さといも・調合油・車糖・焼きふ じゃがいも	りんご・ごぼう・にんじん・たけのこ 生しいたけ・さやえんどう・カットわかめ たまねぎ
25	金	米飯 鶏のから揚げ チップスサラダ コンソメスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 アップルパイ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・ポテトチップス じゃがいも・パイ皮・車糖・有塩バター	オレンジ飲料・寒天・しょうが・きゅうり キャベツ・にんじん・ぶなしめじ・にんじん たまねぎ・りんご
26	土	きつねうどん 野菜炒め フルーツ(オレンジ)	麦茶 ビスケット 麦茶 おにぎり	油揚げ・豚もも	ビスケット・うどん・車糖・調合油・米	こねぎ・ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ にんじん・青ピーマン・ブラックマツパもやし バレンシアオレンジ・カットわかめ
28	月	米飯 さばの南蛮漬け ジャキジャキれんこんサラダ 中華スープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 マシュマロサンド	ヨーグルト・まさば・普通牛乳	車糖・米・薄力粉・調合油・マヨネーズ ビスケット・マシュマロ	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン れんこん・かいわれだいこん・チンゲンサイ きくらげ
29	火	米飯 豚の梅味噌焼き ナムル すまし汁	牛乳 ぼどうかん 牛乳 スノーボール	普通牛乳・豚もも・麦みそ・木綿豆腐	米・調合油・ごま・ごま油・薄力粉・粉糖 無塩バター	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・梅干し ほうれんそう・にんじん・ブラックマツパもやし えのきたけ・わかめ
30	水	牛玉井 切り干し大根の酢物 みそ汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 スコーン	普通牛乳・牛ばら・鶏卵・まぐろ缶詰 麦みそ	米・車糖・薄力粉・調合油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・生しいたけ さやいんげん・切干しいんげん・きゅうり にんじん・ぶなしめじ・こねぎ