

# 9月 給食献立表

2019年

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
2	月	米飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(豆腐・わかめ・えのき)	牛乳 リンゴ 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚ばら・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・鶏卵	米・ごま・車糖・薄力粉・かたくり粉 ごま油	りんご・たまねぎ・しょうが・ほうれんそう はくさい・にんじん・カットわかめ・こねぎ 生しいたけ・にら
3	火	米飯 魚のねぎみそ焼き なすの炒め物 そうめん汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 たこやき	普通牛乳・ゼラチン・ホキ・淡色辛みそ 豚もも・鶏卵・かつお節・まだこ	米・調合油・車糖・そうめん・ひやむぎ 薄力粉	いちご・こねぎ・なす・にんじん・たまねぎ オクラ・あおのり
4	水	米飯 ビビンバ シーチキンサラダ わかめスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 サンドイッチ	普通牛乳・豚ひき肉・まぐろ缶詰 ロースハム	米・車糖・ごま油・マヨネーズ・ごま 食パン・有塩バター	オレンジ飲料・寒天・こまつな・にんじん ブラックマッペもやし・にんにく・きゅうり キャベツ・トマト・カットわかめ・たまねぎ
5	木	米飯 マーマレード焼き 鶏肉のマーメレード焼き チンゲン菜のしょうゆ炒め みそ汁(油揚・わかめ・しめじ)	牛乳 麸ラスク 牛乳 抹茶のマブルケーキ	普通牛乳・鶏もも・焼き竹輪・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 マーメレード・調合油・じゃがいも アーモンド・車糖	チンゲンサイ・にんじん・カットわかめ
6	金	米飯 菜めしごはん 魚のタルタルソース焼き 春雨サラダ すまし汁	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・プロセスチーズ・まだら 鶏卵・ロースハム・木綿豆腐・ゼラチン 加糖練乳	米・マヨネーズ・普通はるさめ	大根・たまねぎ・らっきょう・パセリ・きゅうり こまつな・わかめ
7	土	牛乳 ビスケット ナポリタン 豆腐のサラダ キャベツとへのスープ バナナ 人参	麦茶 ビスケット 麦茶 りんごゼリー	普通牛乳・ライナー・木綿豆腐 かつお節・鶏卵	ビスケット・マカロニ・スパゲッティ・調合油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・青ピーマン スイートコーン・みずな・きゅうり・ミニトマト キャベツ・りんご
9	月	米飯 魚のおろしソースかけ どろがんのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 麸ラスク 牛乳 さくさくクッキー	普通牛乳・すけとうだら・鶏ひき肉 淡色辛みそ・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 かたくり粉・薄力粉・マーガリン	大根・とうがん・グリーンピース・西洋かぼちゃ たまねぎ・ぶなしめじ
10	火	米飯 チーズチキン 野菜サラダ 豆乳スープ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 おがんゼリー	普通牛乳・鶏もも・チーズブレッド ベーコン・豆乳・ゼラチン	米	パレンシアオレンジ・レタス・キャベツ きゅうり・トマト・大根・たまねぎ・りんご
11	水	米飯 すき焼き風煮 もやしの炒め物 みそ汁	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 アイスクリーム	普通牛乳・牛もも・焼き豆腐 淡色辛みそ・アイスクリーム	ビスケット・マシュマロ・米・調合油 車糖・焼きふ	はくさい・にんじん・生しいたけ・根深ねぎ ブラックマッペもやし・にら・きくらげ カットわかめ・こねぎ・たまねぎ
12	木	ロールパン 白身魚のマヨネーズ焼き スパゲティサラダ パンパンキンポタージュ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・ゼラチン・メルルーサ ロースハム・調製粉乳・豚ばら・油揚げ	ロールパン・マヨネーズ マカロニ・スパゲッティ・米・車糖	ぶどう飲料・たまねぎ・パセリ・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ・にんじん ほしじき
13	金	米飯 鶏肉から揚げ ブロッコリーのサラダ わかめとえのきのスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 クレープ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 ホイップクリーム	ビスケット・米・薄力粉・かたくり粉 調合油・有塩バター・ホットケーキミックス グラニュー糖	しょうが・ブロッコリー・トマト・スイートコーン缶詰 カットわかめ・えのきたけ・にんじん
14	土	米飯 ロースチキン 春雨の西京の汁 みそ汁	麦茶 バナナ 麦茶 おにぎり	普通牛乳・鶏肉・ロースハム・豚ひき肉 木綿豆腐	パン・ごま油・調合油・車糖 ひゅうまいの皮・米・さつまいも	バナナ・トマト・きゅうり・ブラックマッペもやし レモン・根深ねぎ・生しいたけ・しょうが・パセリ グリーンピース・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・(ほうれん草)・ワカメ
17	火	米飯 魚の照り焼き 豆腐チャンプルー さつま汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・すけとうだら・絹ごし豆腐 豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰	コーンフレーク・米・調合油・車糖 さつまいも・食パン・マーガリン マヨネーズ	にんじん・ブラックマッペもやし・こまつな こねぎ・たまねぎ
18	水	カレーライス やさしいサラダ わかめスープ	牛乳 カリビゼリー 牛乳 ヨーパン	普通牛乳・鶏むね・油揚げ・鶏卵 鶏卵・ロースハム・豚肉	米・薄力粉・調合油・車糖・マヨネーズ パイ皮・有塩バター・ホットケーキミックス じゃがいも・ごま	オレンジ飲料・寒天・にんじん・ごぼう えのきたけ・たまねぎ・パセリ・レモン キャベツ・きゅうり・ぶなしめじ・わかめ・メロン りんご
19	木	米飯 魚の塩焼き かぼちゃの煮物 ぶた汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 マドレーヌ	ヨーグルト・すけとうだら・豚もも 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	車糖・米・薄力粉・無塩バター	西洋かぼちゃ・大根・にんじん・こねぎ レモン
20	金	三色丼 キャベツとツナの甘酢和え はんぺんのすまし汁 なし	牛乳 スティックパン 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・まぐろ缶詰 はんぺん・アイスクリーム	ロールパン・米・車糖・調合油	こまつな・キャベツ・にんじん・カットわかめ えのきたけ・にんじん・日本なし
21	土	冷やしきつねうどん キャベツのごま和え すまし汁 フルーツ(バナナ)	麦茶 いりご 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり	普通牛乳・うるめいわし・油揚げ 蒸しかまぼこ・木綿豆腐・まぐろ缶詰	うどん・車糖・ごま・焼きふ・米	ほうれんそう・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・わかめ・バナナ 塩昆布
24	火	米飯 魚のパン粉焼き さつまいもサラダ コンソメスープ	牛乳 麸ラスク 牛乳 にんじんのパウダー	普通牛乳・しいら・ロースハム・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 マーガリン・パン粉・さつまいも マヨネーズ・薄力粉・車糖・調合油	パセリ・きゅうり・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん
25	水	炊き込みごはん・ハムサラダ チキン南蛮・すまし汁 メロン	牛乳 オレンジゼリー 牛乳 アップルパイ	普通牛乳・乳酸菌飲料・豚かたロース 鶏卵	米・調合油・じゃがいも・ごま パイ皮・マヨネーズ	寒天・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ りんご・キャベツ・きゅうり・メロン・ごぼう ブラックマッペもやし・オレンジ飲料 カットわかめ・こねぎ・レモン
26	木	米飯 ポークチャップ ゆかり和え みそ汁	牛乳 なし 牛乳 ヨーグルトムース	普通牛乳・豚ロース・淡色辛みそ ゼラチン・ヨーグルト・クリーム・鶏卵	米・調合油・じゃがいも・車糖 ブルーベリージャム	日本なし・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ キャベツ・きゅうり・トマト・しそ・カットわかめ
27	金	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ミルクもち	普通牛乳・しるさけ・麦みそ・高野豆腐 きな粉	コーンフレーク・米・車糖・さといも かたくり粉・黒砂糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ ブラックマッペもやし・さやいんげん にんじん・大根・カットわかめ
28	土	ちゃんぽん ナムル オレンジ	麦茶 マシュマロサンド 麦茶 大学芋	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ 豚ひき肉	ビスケット・マシュマロ・中華めん 調合油・ごま油・ぎょうざの皮 さつまいも・車糖・ごま	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・こねぎ・しょうが パレンシアオレンジ (ほうれん草)
30	月	米飯 親子煮 コーンサラダ みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 フルーツゼリー	普通牛乳・鶏むね・鶏卵・ロースハム 油揚げ・淡色辛みそ・ゼラチン	ロールパン・米・じゃがいも・調合油 車糖	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・きゅうり スイートコーン缶詰・ブラックマッペもやし・なす こねぎ・ゆめぎ・みかん缶詰・キウイフルーツ