

# 9月 給食献立表

令和6年

後・完了期

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	ごはん たらのカレー風味焼き きざみのり和え すまし汁	さつまいも小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 さつまいも	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん・キザミノリ えのきたけ・寒天	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
3	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き(完了) 鶏ミンチのごま味噌焼き(後期) ゆかり和え みそ汁	五平餅おやき 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 淡色辛みそ・赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・白味噌・車糖・すりごま さつまいも・たけや味噌	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
4	水	ごはん 麻婆豆腐 ごま和え スープ	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・合挽ミンチ(完了)・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 いりごま・冷凍コーン ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・こまつな・キャベツ にんじん・カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
5	木	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油・麩 自然素材のお菓子	しょうが・にんじん・きゅうり キャベツ・西洋かぼちゃ たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・煮干しだし
6	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) ポトフ 大豆サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	ハニーロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 大豆水煮・マヨドレ わかめふりかけ 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり りんご	食塩・ケチャップ・番茶
7	土	豆腐丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・カットわかめ	こいくちしょうゆ 番茶・煮干しだし かつお・昆布だし
9	月	ごはん たらの磯焼き おかか和え みそ汁	ふかし芋 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・さつまいも	あおのり・キャベツ・きゅうり にんじん	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
10	火	ごはん 豚大根の煮物(完了) 鶏ミンチと大根の煮物(後期) きゅうりの浅漬け みそ汁	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・車糖 じゃがいも ホットケーキミックス	大根・にんじん・きゅうり ぶなしめじ・パイン缶	清酒・こいくちしょうゆ 昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
11	水	カレーライス サラダ	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 調合油 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
12	木	ごはん たらのコーンマヨ焼き 和え物 すまし汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・こしあん 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍コーン・マヨドレ 車糖・麩	こまつな・キャベツ・にんじん ぶなしめじ・ほうれんそう たまねぎ・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし
13	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) チキンカツ ソース 春雨サラダ スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	フルーツミックス お茶	鶏むね(完了) ソフト豆腐・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	ドッグパン(完了)・かたくり粉 調合油・普通はるさめ 車糖・ごま油・顆粒コンソメ 米(後期・完了)	きゅうり・にんじん・たまねぎ パイン缶・もも缶	食塩・清酒・中濃ソース こいくちしょうゆ・穀物酢 みかん缶・番茶
14	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・ごま油・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
16	月	敬老の日 (休園日)					
17	火	ごはん たらの塩焼き ひじき煮 みそ汁	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・車糖・麩	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ みかん缶 かつお・昆布だし 煮干しだし
18	水	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	蒸しポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ・じゃがいも	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん・レタス たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
19	木	ごはん たらの味噌煮 酢の物 すまし汁	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ ぶなしめじ・バナナ	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
20	金	食パン(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) ツナサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	梅干しおにぎり お茶	鶏ミンチ(後期) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	食パン(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ マヨドレ 米(後期・完了) 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり・キャベツ・梅干し	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
21	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
23	月	振替休日 (休園日)					
24	火	ごはん たらの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖 冷凍グリーンピース・薄力粉 調合油	しょうが・切干しいたけ にんじん・乾しいたけ・なす りよくとうもやし・干しぶどう	こいくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし
25	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了)・車糖 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ カットわかめ・はくさい	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし
26	木	ごはん たらのマヨドレ焼き おかか和え みそ汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・マヨドレ・車糖 じゃがいも	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・たまねぎ・パイン缶 もも缶・みかん缶・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
27	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) きのこのオープン焼き スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	イエローロール(完了) 顆粒コンソメ・冷凍コーン 菜飯ふりかけ 米(後期・完了)	たまねぎ・エリンギ・ぶなしめじ 青ピーマン・にんじん 西洋かぼちゃ・カットわかめ レタス	ケチャップ・食塩・番茶
28	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・番茶
30	月	ごはん たらの西京焼き 酢の物 みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 自然素材のお菓子	きゅうり・にんじん・りよくとうもやし カットわかめ・なめこ	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
381 kcal	17.1 g	10.5 g	55.9 g	176 mg	1.6 mg	181 μg	0.28 mg	0.27 mg	20 mg	1.5 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。  
 ・牛乳は100ccを飲んでいただきます。  
 ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。  
 ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。  
 ・おやつに梅干しを使用します。食べたことのない方はお家でお試しください。