

9月 給食献立表

令和6年

幼児

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 さわ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	さわら・ソフト豆腐・こしあん 普通牛乳	米・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・葉ねぎ・寒天	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
3	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ゆかり和え みそ汁	五平餅おやき 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 赤みそ・普通牛乳	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 本みりん 煮干しだし
4	水	ごはん 麻婆豆腐 ごま和え スープ	抹茶小豆ケーキ 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・合挽ミンチ・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	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩・抹茶
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	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	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 うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢 煮干しだし
6	金	ハニーロール ポトフ 大豆サラダ 果物 牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏もも・普通牛乳	ハニーロール・じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・米 わかめふりかけ	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 バナナ	食塩・ケチャップ・番茶
7	土	きつね丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	油揚げ・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・葉ねぎ カットわかめ	こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・番茶 かつお・昆布だし
9	月	ごはん 鮭の磯焼き おかか和え みそ汁	ふかし芋 牛乳	鮭・かつお節・ソフト豆腐 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・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 本みりん 煮干しだし
10	火	ごはん 豚大根の煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁	パンケーキ 牛乳	豚もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・板こんにゃく 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・葉ねぎ・パン缶	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・昆布茶 食塩・煮干しだし かつお・昆布だし
11	水	カレーライス サラダ	自然素材のお菓子 牛乳	普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・フイオン 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 さわらのコーンマヨ焼き 和え物 すまし汁	小豆寒天 牛乳	さわら・こしあん・普通牛乳	米・冷凍コーン・マヨドレ 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・こいくちしょうゆ 本みりん うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 食塩
13	金	ドッグパン チキンカツ ソース 春雨サラダ スープ 牛乳	フルーツミックス お茶	鶏むね・鶏卵・ソフト豆腐 普通牛乳	ドッグパン・薄力粉・パン粉 調合油・普通はるさめ 車糖・ごま油・顆粒コンソメ	きゅうり・にんじん・たまねぎ パン缶・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・りょくとうもやし	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 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	みかんゼリー 牛乳	鮭・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	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・煮干しだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん みかん缶 かつお・昆布だし
18	水	ごはん 鶏の照り焼き ナムル スープ	フライドポテト 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ・じゃがいも 調合油	しょうが・ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん・レタス たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩
19	木	ごはん さばの味噌煮 酢の物 すまし汁	バナナケーキ 牛乳	さば・ソフト豆腐・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 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・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
20	金	食パン 牛肉のトマト煮込み ツナサラダ 牛乳	梅干しおにぎり お茶	ノンオイルツナ缶 普通牛乳	食パン・牛肉・じゃがいも フイオン・マヨドレ・米	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	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにゃく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・かつお・昆布だし・番茶
23	月	振替休日 (休園日)					
24	火	ごはん たら照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖 冷凍グリーンピース・薄力粉 調合油	しょうが・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ・なす りょくとうもやし・葉ねぎ 干しぶどう	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし かつお・昆布だし
25	水	牛丼 みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・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	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒・煮干しだし
26	木	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き おかか和え みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	あかうお・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨドレ・じゃがいも	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・たまねぎ・葉ねぎ パン缶・もも缶・みかん缶 寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん 煮干しだし
27	金	イエローロール きのこのオープン焼き スープ 牛乳	菜めしおにぎり お茶	鶏もも・プロセスチーズ 普通牛乳	イエローロール 顆粒コンソメ・冷凍コーン 米・菜飯ふりかけ	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	鶏もも	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 さわらの西京焼き 酢の物 みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・車糖 自然素材のお菓子	きゅうり・にんじん・りょくとうもやし カットわかめ・なめこ	清酒・本みりん・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
516 kcal	22.8 g	17.2 g	70.5 g	266 mg	2.3 mg	245 μg	0.37 mg	0.43 mg	27 mg	1.8 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100～150cc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下さい。**