

9月 給食献立表

2019年

長寿院保育園3歳未満

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	(その他の食品)
2 月	七分つき玄米ごはん さわらのゆであん焼き 小松菜の信田和え かぼちゃの炊いたん 豆腐とわかめの味噌汁	野菜チップ みたらし団子 牛乳	さわら・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖 白玉粉・かたくり粉	ゆず・こまつな・にんじん かぼちゃ・カットわかめ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料
3 火	七分つき玄米ごはん かしわの味噌焼き 水菜とゆばのお浸し えのきと玉ねぎのすまし汁 フルーツ：りんご	ハイハイン 水ようかん 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・湯葉 ゆで小豆缶詰・普通牛乳	ハイハイン・米・車糖	みずな・にんじん・えのきたけ たまねぎ・三つ葉・りんご	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
4 水	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 ●春雨サラダ [卵] 中華スープ フルーツ：オレンジ	野菜チップ きなこラスク 牛乳	鶏ひき肉・水綿豆腐 赤色辛みそ・きな粉・普通牛乳	やさいチップ・米・ごま油・車糖 かたくり粉・はるさめ フランスパン・マーガリン	たまねぎ・生しいたけ にんじん・きゅうり・ストコソ かいわれだいこん バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の薬 みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ ●[卵]錦糸玉子
5 木	七分つき玄米ごはん 手作りコロケ もやしとささみのお浸し 大根と玉ねぎの味噌汁 フルーツ：バナナ	野菜せんべい オレンジゼリー 牛乳	合挽き肉・ささ身・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・じゃがいも 薄力粉・パン粉・サラダ油 車糖	たまねぎ・トマト・ブロッコリー もやし・にんじん・大根・葉ねぎ バナナ・オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	食塩・こしょう・ケチャップ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
6 金	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 ●さつまいものサラダ [卵] しめじと豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツポンチ 牛乳	豚ロース・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖 さつまいも・●[卵]マヨネーズ	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・切干しいたけ ぶなしめじ・葉ねぎ・寒天 もも缶詰・みかん缶詰	うすくちしょうゆ・料理酒・だし こいくちしょうゆ・食塩
7 土	●三色丼 [卵] なすの海老あんかけ 白菜とにんじんの味噌汁 フルーツ：りんご	ハイハイン ●ミニメロンパン [卵] 牛乳	鶏ひき肉・ムキエビ 淡色辛みそ・普通牛乳 ●[卵]卵	ハイハイン・米・車糖・サラダ油 かたくり粉 ●[卵]ミニメロンパン	ほうれんそう・にんじん・なす グリーンピース・はくさい・葉ねぎ りんご	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
9 月	七分つき玄米ごはん 肉じゃが キャベツと竹輪の和え物 豆腐と油揚げの味噌汁 フルーツ：オレンジ	野菜チップ ぶどうゼリー 牛乳	牛肉スライス・焼き竹輪 絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも 車糖	にんじん・たまねぎ グリーンピース・キャベツ・葉ねぎ バレンシアオレンジ ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
10 火	きのご炊き込みごはん さわらの西京焼き 五目豆 ●春雨サラダ [卵] てまり麩と湯葉のすまし汁	ハイハイン ●ピザトースト [卵] 牛乳	油揚げ・さわら・甘みそ だいたい水無缶詰・さつま揚げ 湯葉・プロセスチーズ 普通牛乳・●[卵]ロースハム	ハイハイン・米・ごま・車糖 はるさめ・焼きふ・食パン ●[卵]マヨネーズ	生しいたけ・ぶなしめじ エリンギ・にんじん・刻み昆布 きぬさや・きゅうり・たまねぎ ストコソ・三つ葉 青ピーマン	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・食塩 ケチャップ
11 水	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の塩昆布和え ごぼうともやしの味噌汁 フルーツ：バナナ	野菜チップ 大学いも 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米・さつまいも サラダ油・車糖・ごま	トマト・ブロッコリー・はくさい にんじん・ぶなしめじ・塩昆布 ごぼう・もやし・葉ねぎ・バナナ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
12 木	七分つき玄米ごはん かれないの磯辺揚げ いろいろ野菜の金平 厚揚げの生姜あんかけ 大根とえのきの味噌汁	野菜せんべい コーンパン 牛乳	かれない・厚揚げ・淡色辛みそ 豆乳・普通牛乳	野菜せんべい・米・薄力粉 じゃがいも・ごま・ごま油・車糖 かたくり粉・コーンミール	あおりのり・しょうが・にんじん いんげん・グリーンピース えのきたけ・大根・葉ねぎ ストコソ	こいくちしょうゆ・ささがきごぼう うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし ベーキングパウダー・食塩
13 金	七分つき玄米ごはん ●スパニッシュオムレツ [卵] ●パンブキンサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ：梨	野菜チップ みたらしお月見団子 牛乳	プロセスチーズ・普通牛乳 ●[卵]卵・●[卵]ロースハム	やさいチップ・米・じゃがいも 白玉粉・車糖・かたくり粉 ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・かぼちゃ にんじん・キャベツ かいわれだいこん・日本なし	食塩・ケチャップ・だし・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ
14 土	七分つき玄米ごはん ビーフシチュー ●ブロッコリーの卵和え [卵] フルーツ：りんご	ハイハイン ●ショコラロール [卵] 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	ハイハイン・米・じゃがいも ●[卵]ショコラロール	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリーンピース・ブロッコリー りんご	ビーフシチュー Mix ケチャップ・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ●[卵]錦糸玉子

17	火	七分つき玄米ごはん ●牛肉の柳川風煮【卵】 ひじき入り白和え 大根としめじの味噌汁 フルーツ：りんご	ハイハイ 野菜チップス 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 甘みそ・淡色辛みそ 普通牛乳・●【卵】卵	ハイハイ・米・車糖 さつまいも・じゃがいも サラダ油	たまねぎ・三つ葉・こまつな ほしひじき・にんじん・大根 ぶなしめじ・葉ねぎ・りんご れんこん	さがきごぼう・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・ねりごま うすくちしょうゆ・食塩
18	水	★郷土料理～九州～ 七分つき玄米ごはん がめ煮 きゅうりの酢の物 だんご汁 フルーツ：バナナ	野菜チップ チーズスナック 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・油揚げ 鶏ひき肉・淡色辛みそ バルメザンチーズ・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖 さといも・白玉粉・焼きふ オリーブ油	れんこん・たけのこ・ごぼう にんじん・きゅうり・生しいたけ 葉ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・穀物酢 つきこんにゃく・食塩
19	木	ひじきごはん さばの梅煮 ●青菜とかにかまのごま和え【卵】 さつまいもの天ぷら 玉ねぎとわかめの味噌汁	野菜せんべい ココアラスク 牛乳	油揚げ・さば・淡色辛みそ 普通牛乳 ●【卵】かに風味かまぼこ	野菜せんべい・米・車糖・ごま さつまいも・薄力粉・サラダ油 フランスパン・マーガリン	にんじん・ほしひじき・しょうが うめ・チンゲンサイ・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・料理酒 こいくちしょうゆ・ビュアココア
20	金	七分つき玄米ごはん ハンバーグ フライドポテト 青菜のソテー コンソメスープ	野菜チップ りんごゼリー 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	やさいチップ・米・パン粉 じゃがいも・サラダ油・車糖	たまねぎ・こまつな・にんじん ｽﾄｰﾝ・キャベツ ほしめじ・かいわれだいこん りんご飲料・楽天 西洋なし缶詰	食塩・こしょう・だし・だし
21	土	●親子丼【卵】 白菜のおかか和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ：バナナ	ハイハイ ●北海道ミルクロール【卵】 牛乳	鶏もも・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳 ●【卵】卵	ハイハイ・米・車糖 かたくり粉 ●【卵】北海道ミルクパン	たまねぎ・グリーンピース はくさい・にんじん・なす 葉ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ
24	火	七分つき玄米ごはん 鮭の塩焼き 焼きなす ●炒り豆腐【卵】 さといもと玉ねぎの味噌汁	ハイハイ 白玉あずきのせ 牛乳	鮭・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳・●【卵】卵	ハイハイ・米・さといも 白玉粉	なす・しょうが・にんじん グリーンピース・たまねぎ・葉ねぎ	食塩・大根おろし うすくちしょうゆ・だし みりん風調味料
25	水	★世界の料理～スペイン～ バエリア風炊き込みごはん グリーンサラダ マルタミコ（魚介スープ） フルーツ：オレンジ	野菜チップ ラスク 牛乳	鶏もも・ムキエビ・あさり シーチキン・たら・普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも オリーブ油・フランスパン・車糖 マーガリン	たまねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・きゅうり・キャベツ トマト・青ピーマン・トマト缶詰 パレンシアオレンジ	食塩・だし・サフラン ﾌﾟﾚﾄﾞﾚｯｸﾞ・ﾊﾟｾﾘ
26	木	七分つき玄米ごはん ●八宝菜【卵】 パンパンジーサラダ 中華スープ フルーツ：梨	野菜せんべい ●コアントスト【卵】 牛乳	豚ロース・ささ身 プロセスチーズ・普通牛乳 ●【卵】うずら卵	野菜せんべい・米・かたくり粉 食パン・●【卵】マヨネーズ ●【卵】	はくさい・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・たけのこ グリーンピース・キャベツ・きゅうり ｽﾄｰﾝ・カットわかめ かいわれだいこん・日本なし あおのり	だし・だし・うすくちしょうゆ 棒々鶏ドレッシング
27	金	カレーライス ●コールスローサラダ【卵】 ヨーグルトフルーツソースかけ	野菜チップ ミニスイートポテト 牛乳	牛肉スライス・ヨーグルト 普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも 車糖・フルーツソース さつまいも・●【卵】マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり ｽﾄｰﾝ	カレールウ・食塩
28	土	おにぎり（わかめ） ちゃんぽん麺（豚骨） ほうれん草のり納豆あえ フルーツ：りんご	ハイハイ ●カスタードロール【卵】 牛乳	豚肉スライス・挽きわり納豆 普通牛乳	ハイハイ・米・中華めん ラーメンスープの葉・車糖 ●【卵】カスタードロール	キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・葉ねぎ・ほうれんそう 焼きのり・りんご	炊き込みわかめ こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・だし
30	月	七分つき玄米ごはん かれいのごまだれ焼き 野菜と油揚げのお浸し さといも煮ころがし 豆腐とわかめのすまし汁	野菜チップ わらびもち 牛乳	かれい・油揚げ・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖・ごま さといも・わらびもち	ブロッコリー・みずな・にんじん カットわかめ・三つ葉	うすくちしょうゆ みりん風調味料・ねりごま こいくちしょうゆ・だし・食塩

（【卵】：アレルギー食品 ●：特定原材料 ▲：準・他原材料）

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
460 kcal	17.2 g	13.5 g	204 mg	1.8 mg	159 μg	0.27 mg	0.33 mg	24 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。*そば、*落花生の入った食材は使用していません。