

# 9月 給食献立表

2019年

長寿院保育園3歳以上児

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	(その他の食品)
2 月	七分つき玄米ごはん さわらのゆうあん焼き 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	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	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	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	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	きなこラスク 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・きな粉・普通牛乳	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・スイートコーン かいわれだいこん パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素 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	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	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	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	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・切干しだいこん 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	●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	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	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	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 パレンシアオレンジ 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	●ピザトースト [卵] 牛乳	油揚げ・さわら・甘みそ だいたい水煮缶詰・さつま揚げ 湯葉・プロセスチーズ 普通牛乳・●[卵]ロースハム	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 スイートコーン・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	大学いも 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	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	コーンパン 牛乳	かれい・厚揚げ・淡色辛みそ 豆乳・普通牛乳	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 スイートコーン	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] ●パンプキンサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ：梨	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	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	●ショコラロール [卵] 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	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	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	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	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	米・車糖・さつまいも・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 つきごんにゃく・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	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	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・ピュアココア
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	りんごゼリー 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	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 スイートコーン・キャベツ ほしめじ・かいわれだいこん りんご飲料・寒天 西洋なし缶詰	食塩・ごしょう・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	●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	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] さつまいもと玉ねぎの味噌汁	白玉あずきのせ 牛乳	鮭・かつお削り節・木綿豆腐 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳・●[卵]卵	米・さつまいも・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	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	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 フルドレッシング・パセリ
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	●コーントースト [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	米・かたくり粉・食パン ●[卵]マヨネーズ	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 スイートコーン・カットわかめ かいわれだいこん・日本なし あおりのり	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	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	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 スイートコーン	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	●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	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 かれないごまだれ焼き 水菜と油揚げのお浸し さつまいも煮ころがし 豆腐とわかめのすまし汁	わらびもち 牛乳	かれない・油揚げ・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも 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 ▲：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
575 kcal	21.7 g	16.9 g	253 mg	2.5 mg	199 μg	0.33 mg	0.44 mg	32 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。