

# 9月 給食献立表

2020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)
1	火	七分つき玄米ごはん たらの磯辺揚げ いろいろ野菜の金平 大根とえのきの味噌汁 フルーツ：バナナ	水ようかん 牛乳	たら、淡色辛みそ ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・薄力粉・じゃがいも・ごま ごま油・車糖	あおのり・しょうが・にんじん いんげん・えのきたけ・大根 葉ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ ささがきごぼう・だし
2	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	ツナサンド【卵】 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・シーチキン 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 はるさめ・食パン 【卵】マヨネーズ	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 バレンシアオレンジ	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
3	木	七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼き 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：オレンジ	杏仁豆腐 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・湯葉 普通牛乳・加糖練乳	米・車糖	ゆず・みずな・にんじん えのきたけ・たまねぎ・三つ葉 バレンシアオレンジ・寒天 バインアップル・みかん缶詰	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	金	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	牛ひき肉・豚ひき肉・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・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
5	土	具だくさん牛丼 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	牛肉スライス・ムキエビ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・サラダ油・車糖 かたくり粉・【卵】ミニメロンパン	たまねぎ・ぶなしめじ にんじん・葉ねぎ・なす グリーンピース・はくさい・りんご	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
7	月	★まごわやさしい献立 きのご炊き込みごはん さわらの西京焼き 五目豆 小松菜のおかか和え てまり麩と湯葉のすまし汁	ぶどうゼリー 牛乳	油揚げ・さわら・甘みそ だいたず水煮缶詰・さつま揚げ かつお節・湯葉・普通牛乳	米・ごま・車糖・焼きふ	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・ごまつな・三つ葉 ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	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
8	火	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	おぐらトースト 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・あずき 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・食パン マーガリン	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	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
9	水	七分つき玄米ごはん ポークチャップ マカロニサラダ【卵】 コンソメスープ フルーツ：バナナ	小魚と大豆のかりかり 牛乳	豚ロース・煮干し だいたず水煮缶詰・普通牛乳	米・マカロニ・車糖・かたくり粉 ごま・【卵】マヨネーズ	にんじん・青ピーマン たまねぎ・きゅうり かいわれだいこん・バナナ	ケチャップ・ウスターソース 食塩・だし・みりん風調味料 うすくちしょうゆ
10	木	七分つき玄米ごはん 八宝菜【卵】 バンバンジーサラダ 中華スープ フルーツ：オレンジ	米粉のりんごケーキ 牛乳	豚ロース・ささ身・豆乳 普通牛乳・【卵】うずら卵	米・かたくり粉・米粉 サラダ油・車糖	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 バレンシアオレンジ・りんご	だし・だし・うすくちしょうゆ 様々な鶏ドレッシング ベーキングパウダー
11	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：バナナ	ヨーグルトと梨のコン ポート 牛乳	プロセスチーズ・ヨーグルト 普通牛乳・【卵】卵 【卵】ロースハム	米・じゃがいも・車糖 【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・バナナ 日本なし	食塩・ケチャップ・だし
12	土	麦ロールパン クリームシチュー ブロッコリーの卵和え【卵】 フルーツ：りんご	粒あんデニッシュ 牛乳	鶏もも・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 小倉あんパイ	にんじん・たまねぎ・キャベツ グリーンピース・ブロッコリー りんご	クリームシチューの素 みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし 【卵】錦糸玉子
14	月	ひじきごはん さばの煮つけ 高野豆腐の卵とじ【卵】 玉ねぎとわかめの味噌汁 フルーツ：オレンジ	磯辺焼き風 牛乳	油揚げ・さば・凍り豆腐 鶏ひき肉・淡色辛みそ 普通牛乳・【卵】卵	米・車糖・白玉粉	にんじん・ほしひじき・しょうが グリーンピース・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ バレンシアオレンジ・焼きのり	うすくちしょうゆ・だし・料理酒 こいくちしょうゆ
15	火	ちらし寿司【卵】 鶏肉と大根の煮物 えのきと麩のすまし汁 フルーツ：バナナ	みたらしこうや 牛乳	鶏もも・凍り豆腐・普通牛乳	米・車糖・焼きふ・かたくり粉 サラダ油	にんじん・乾しいたけ 焼きのり・きぬさや・大根 いんげん・えのきたけ 三つ葉・バナナ	穀物酢・こいくちしょうゆ 寿司海老・みりん風調味料 だし・うすくちしょうゆ・食塩 【卵】錦糸玉子

16	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:オレンジ	野菜チップス 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・油揚げ 鶏ひき肉・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・さといも・白玉粉 さつまいも・じゃがいも サラダ油	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・パレンシアオレンジ	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
17	木	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 さといもとしめじの味噌汁 フルーツ:バナナ	ママレードラスク 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・さといも フランスパン・マーガリン ママレード	たまねぎ・三つ葉・こまつな ほしひじき・にんじん ぶなしめじ・葉ねぎ・バナナ	さががきごぼう 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
18	金	七分つき玄米ごはん ハンバーグ [卵] フライドポテト コールスローサラダ [卵] 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・[卵]卵 [卵]ロースハム	米・パン粉・じゃがいも サラダ油・車糖 [卵]マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・ｽﾄｰｺﾝ かわれだいたいこん りんご飲料・寒天 西洋なし缶詰	食塩・こしょう・だし
19	土	ミートスパゲティ マリネサラダ コンソメスープ フルーツ:りんご	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	合挽き肉・普通牛乳	スパゲッティ、乾 [卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・にんじん・トマト きゅうり・もやし・ｽﾄｰｺﾝ かわれだいたいこん・りんご	トマト・だし・マリネ液・だし
23	水	京風あんかけうどん 竹輪のいそべ揚げ きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ:オレンジ	お麩キャラメル 牛乳	油揚げ・鶏もも・湯葉 焼き竹輪・ちりめんじゃこ 普通牛乳	うどん・かたくり粉・薄力粉 車糖・ごま・焼きふ 無塩バター	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しょうが・あおのり・きゅうり カットわかめ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 穀物酢
24	木	七分つき玄米ごはん 肉団子の甘酢あんかけ さつまいものサラダ [卵] しめじと豆腐の味噌汁 フルーツ:梨	コーントースト [卵] 牛乳	肉団子・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・サラダ油・車糖 さつまいも・食パン [卵]マヨネーズ	青ピーマン・にんじん たまねぎ・黄ピーマン ぶなしめじ・葉ねぎ・日本なし ｽﾄｰｺﾝ・あおのり	うすくちしょうゆ・穀物酢 片栗粉・食塩・だし
25	金	★料理長おまかせメニュー くりごはん 秋鮭の西京焼き 秋茸と菊菜のとんぶり和え ゆばとてまり麩のすまし汁 フルーツ:バナナ	焼きたてアップルデニッシュ 牛乳	鮭・淡色辛みそ・湯葉 普通牛乳	日本ぐり・米・車糖・焼きふ アップルデニッシュ	にんじん・ほうれんそう まいたけ・しゅんぎく・とんぶり きく・三つ葉・バナナ	食塩・こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし
26	土	ちゃんぽん麺 (豚骨) [卵] オクラ納豆 フルーツ:りんご	カスタードロール [卵] 牛乳	豚肉スライス・糸引き納豆 普通牛乳・[卵]卵	中華めん ラーメンスープの素 [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・オクラ りんご	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料・だし
28	月	七分つき玄米ごはん かれいごまダレ焼き 水菜と油揚げのお浸し 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:バナナ	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	米・車糖・ごま・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・バナナ	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
29	火	★世界の料理～スペイン～ バエリア風吹き込みごはん 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	ドーナツ 牛乳	鶏もも・ムキエビ・あさり シーチキン・たら・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも・オリーブ油 お好み焼き・白玉粉・車糖	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 ﾌﾟﾛﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・ﾊﾞｾﾘ
30	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 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	ミニスイートポテト 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 さつまいも・車糖	トマト・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 りんご飲料	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 うすくちしょうゆ・だし

( [卵]:アレルギー食品 )

☆ 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
561 kcal	21.7 g	16.7 g	257 mg	2.5 mg	207 μg	0.33 mg	0.43 mg	35 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、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。