

# 9月 給食献立表

2021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	水	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：バナナ	ツナサンド [卵] 牛乳	豚ロース・ささ身・シーチキン 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・バナナ	だし・だし・うすくちしょうゆ 棒々鶏ドレッシング
2	木	七分つき玄米ごはん かしの西京焼き 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	ごへいもち 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・湯葉 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 バレンシアオレンジ	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・もち米
3	金	ロールパン かわいいのマヨチーズ [卵] 蒸しキャベツ 野菜スープ フルーツ：バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	かわいい・プロセスチーズ 普通牛乳	ロールパン・車糖 [卵]マヨネーズ	ブロッコリー・キャベツ たまねぎ・にんじん・かぼちゃ かいわれだいこん・バナナ ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	食塩・パセリ・だし
4	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
6	月	★まごわやさしい献立 きのご炊き込みごはん 赤魚の煮つけ 五目豆 小松菜のお浸し えのきとじゃがいもの味噌汁	フルーツヨーグルト 牛乳	油揚げ・あかうお だいず水煮缶詰・さつま揚げ 淡色辛みそ・ヨーグルト 普通牛乳	米・ごま・車糖・じゃがいも	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・こまつな えのきたけ・葉ねぎ・もも缶詰 みかん缶詰 パイナップル缶詰	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
7	火	七分つき玄米ごはん 豚肉とじゃが芋の塩麹煮 白菜と桜えびのお浸し 根菜の味噌汁 フルーツ：オレンジ	大学いも 牛乳	豚ロース・さくらえび かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・米こうじ・車糖 さつまいも・ごま・サラダ油	にんじん・たまねぎ グリーンピース・はくさい 葉ねぎ・バレンシアオレンジ	みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ さきさきごぼう
8	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	野菜チップス 牛乳	豚ロース・普通牛乳	米・マカロニ・さつまいも じゃがいも・サラダ油 [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 れんこん	ケチャップ・ウスターソース 食塩・だし
9	木	★郷土料理～宮崎～ 七分つき玄米ごはん チキン南蛮 [卵] かぼちゃの煮物 ざぶ汁 フルーツ：梨	マドレーヌ [卵] 牛乳	鶏もも・厚揚げ・普通牛乳 [卵]卵	米・てんぷら粉・サラダ油 車糖・薄力粉・グラニュー糖 無塩バター・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・かぼちゃ・きぬさや にんじん・生しいたけ・大根 白ねぎ・日本なし	こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・パセリ・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
10	金	七分つき玄米ごはん ハンバーグ [卵] フライドポテト スパゲティサラダ コンソメスープ	お麩塩キャラメル 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳 シーチキン・[卵]卵	米・パン粉・じゃがいも サラダ油・スパゲティ、乾 焼きふ・車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん スイートコーン・みずな・キャベツ かいわれだいこん	食塩・こしょう 青じそドレッシング・だし
11	土	ちゃんぽん麺 (豚骨) [卵] オクラ納豆 フルーツ：りんご	ショコラロール [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]ショコラロール	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
13	月	ひじきごはん さばのこうみ焼き 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	りんごゼリー 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・ごま・車糖	にんじん・ほしひじき・しょうが 酢レンコン・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 りんご飲料・寒天 西洋なし缶詰	うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料
14	火	あなごまぜ寿司 [卵] 鶏肉と大根の煮物 えのきと手まり麩のすまし汁 フルーツ：バナナ	オレンジドーナツ 牛乳	焼きあなご・鶏もも 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・車糖・焼きふ カットケーキ・白玉粉 マーマレード	きゅうり・乾しいたけ・焼きのり 大根・にんじん・えのきたけ 三つ葉・バナナ	穀物酢・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・食塩 [卵]錦糸玉子
15	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：バナナ	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 無塩バター	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・バナナ	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

16	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:オレンジ	ブルーベリーチーズ コーン 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 甘みそ・淡色辛みそ クリームチーズ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・さといも 初坊キックス・無塩バター ブルーベリージャム	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 パレンシアオレンジ	さきかきごぼう 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
17	金	七分つき玄米ごはん 手作りコロッケ きゅうりとツナのサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	お麩きなこ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 シーチキン・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・焼きふ 車糖・無塩バター	たまねぎ・ブロッコリー きゅうり・にんじん・大根 葉ねぎ・バナナ	食塩・こしょう・ケチャップ フレッシュ・だし
18	土	ビビンバ ブロッコリーの中華和え 中華スープ フルーツ:りんご	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	豚ひき肉・ムキエビ 普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油 [卵]北海道ミルクパン	にんじん・もやし ほうれんそう・ブロッコリー カットわかめ・スイートコーン かいわれだいごん・りんご	焼肉のたれ・こいくちしょうゆ だし・だし
21	火	★中秋の名月 京風あんかけうどん [卵] 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	月見玉子蒸しパン [卵] 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・[卵]卵	うどん・かたくり粉・薄力粉 車糖・ごま・車糖 ミルクチョコレート	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しょうが・あおりの・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・ベーキングパウダー
22	水	★料理長おまかせメニュー くりごはん 秋鮭の西京焼き 秋草と菊菜の和えもの ゆばと手まり麩のすまし汁 フルーツ:梨	ごま団子 牛乳	鮭・淡色辛みそ・湯葉 ゆで小豆缶詰・普通牛乳	日本ぐり・米・車糖・焼きふ 米粉・ごま・サラダ油	にんじん・ほうれんそう まいたけ・しゆんぎく・きく 三つ葉・日本なし	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
24	金	七分つき玄米ごはん 和風オムレツ [卵] さつまいもりんごサラダ [卵] しいたけと豆腐の味噌汁 フルーツ:バナナ	焼きたてアップルデニッシュ 牛乳	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・じゃがいも・かたくり粉 さつまいも アップルデニッシュ [卵]マヨネーズ	にんじん・ほしひじき ブロッコリー・葉ねぎ たまねぎ・りんご・きゅうり 生しいたけ・バナナ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ・食塩
25	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	カスタードロール [卵] 牛乳	合挽き肉・普通牛乳	スパゲティ、乾 [卵]カスタードロール	たまねぎ・にんじん・トマト きゅうり・もやし・スイートコーン かいわれだいごん・りんご	トマト・だし・マリネ液・だし
27	月	七分つき玄米ごはん たらの野菜あんかけ 大根とさつま揚げの炊いたん かぼちゃとたまねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	さつまいもチュロス 牛乳	たら・さつま揚げ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・米粉 さつまいも・米ぬか油	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・大根・かぼちゃ 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・食塩
28	火	★世界の料理～イタリア～ ピザ イタリアンサラダ リポリータ風 フルーツ:バナナ	オレンジヨーグルトゼリー 牛乳	鶏ひき肉・モッツアレラチーズ だいず水煮缶詰・ヨーグルト 普通牛乳	ピザクラスト・オリーブ油 車糖	たまねぎ・黄ピーマン ミニトマト・きゅうり・みずな キャベツ・にんじん トマト缶詰・バナナ オレンジ飲料・みかん缶詰 寒天	トマトソース・マリネ液・だし パセリ
29	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	コーントースト [卵] 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・食パン [卵]マヨネーズ	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 スイートコーン・あおりの	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
30	木	七分つき玄米ごはん 揚げ餃子 ナムル 中華かきたまスープ [卵] フルーツ:オレンジ	肉まん 牛乳	ぎょうざ・豚ひき肉・普通牛乳 [卵]卵	米・サラダ油・車糖・ごま油 ごま・薄力粉	ほうれんそう・にんじん もやし・たまねぎ・葉ねぎ カットわかめ パレンシアオレンジ 生しいたけ・たけのこ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・だし ベーキングパウダー オイスターソース

( [卵] : 卵・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
582 kcal	21.4 g	18.3 g	255 mg	2.3 mg	212 μg	0.35 mg	0.43 mg	30 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。