

9月 給食献立表

2021年

長寿院保育園3歳未満児

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	野菜チップ ツナサンド [卵] 牛乳	豚ロース・さき身・シーチキン 普通牛乳・[卵]うずら卵	やさいチップ・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	野菜せんべい ごへいもち 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・湯葉 普通牛乳	野菜せんべい・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 かれのいマヨチーズ [卵] 蒸しキャベツ 野菜スープ フルーツ：バナナ	野菜チップ ぶどうゼリー 牛乳	かれのい・プロセスチーズ 普通牛乳	やさいチップ・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・バセリ・だし
4	土	貝だくさん牛丼 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	ハイハイ 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	ハイハイ・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	野菜チップ フルーツヨーグルト 牛乳	油揚げ・あかうお だいたず水煮缶詰・さつま揚げ 淡色辛みそ・ヨーグルト 普通牛乳	やさいチップ・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麴煮 白菜と桜えびのお浸し 根菜の味噌汁 フルーツ：オレンジ	ハイハイ 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	ハイハイ・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 ささがきごぼう
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 野菜チップス 牛乳	豚ロース・普通牛乳	やさいチップ・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	野菜せんべい マドレーヌ [卵] 牛乳	鶏むね・厚揚げ・普通牛乳 [卵]卵	野菜せんべい・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・バセリ・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	野菜チップ 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	やさいチップ・米・パン粉 じゃがいも・サラダ油 スパゲッティ・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	ハイハイ 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	ハイハイ・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	野菜チップ 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	やさいチップ・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	ハイハイ 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	ハイハイ・米・車糖・焼きふ おツクキマス・白玉粉 マーメレード	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	野菜チップ 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	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・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	野菜せんべい ブルーベリーチーズス 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	野菜せんべい・米・車糖 さといも・わかめ・わか 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
17	金	七分つき玄米ごはん 手作りコロケ 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	野菜チップ 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	やさいチップ・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 7分特'レソグ'・だし
18	土	ピピンバ丼 ブロッコリーの中華和え 中華スープ フルーツ:りんご	ハイハイ 北海道ミルクロール【卵】 牛乳	豚ひき肉・ムキエビ 普通牛乳	ハイハイ・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 かわいれだいこん・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	ハイハイ 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	ハイハイ・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・ベーキングパウダー パレンシアオレンジ
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 秋茸と菊菜の和えもの ゆばと手まり麩のすまし汁 フルーツ:梨	野菜チップ ごま団子 牛乳	鮭・淡色辛みそ・湯葉 ゆで小豆缶詰・普通牛乳	やさいチップ・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 またけ・しゅんぎく・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	野菜チップ 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	やさいチップ・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・きゅうり・りんご 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	ハイハイ カスタードロール【卵】 牛乳	合挽き肉・普通牛乳	ハイハイ・スパゲッティ、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 かわいれだいこん・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	野菜チップ 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	やさいチップ・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	ハイハイ 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 だいたず水煮缶詰・ヨーグルト 普通牛乳	ハイハイ・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	野菜チップ 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	やさいチップ・米・薄力粉 サラダ油・食パン 【卵】マヨネーズ	トマト・ほくさい・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・あおのり	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	野菜せんべい 肉まん 牛乳	ぎょうざ・豚ひき肉・普通牛乳 【卵】卵	野菜せんべい・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】: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
465 kcal	16.9 g	14.5 g	204 mg	1.6 mg	169 μg	0.27 mg	0.33 mg	23 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おりません。