

9月 給食献立表

2022年

長寿院保育園3歳未満児

日	曜	朝間食	昼 食	昼間食	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	木	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 鶏肉の竜田揚げ 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、湯葉・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイ・米・薄力粉 サラダ油、車麴	みずな・にんじん・えのきたけ たまねぎ・三つ葉 パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・うすくちしょうゆ・食塩 もち米
2	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 豚カツ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ：バナナ	いちごジャムサンド 牛乳	豚ロース・普通牛乳	野菜せんべい・米・薄力粉 パン粉・サラダ油・食パン いちごジャム	キャベツ・にんじん・きゅうり ｽｰﾄｺｯｼﾞ・たまねぎ かいわれだいこん・バナナ	食塩・とんかつソース マリネ液・だし
3	土	鉄分入りせんべい	親子丼 [卵] なすのごま和え 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	鶏もも、淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]	ハイハイ・米・車麴 かたくり粉・ごま [卵]ミニメロンパン	たまねぎ・三つ葉・なす はくさい・にんじん・葉ねぎ 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
5	月	ハイハイ	七分つき玄米ご飯 アジのフライ 切干大根煮 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ：オレンジ	フルーツヨーグルト 牛乳	あじ・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・ヨーグルト 普通牛乳	ハイハイ・米・薄力粉 パン粉・サラダ油、車麴	キャベツ・切干しだいこん にんじん・きぬさや カットわかめ、葉ねぎ パレンシアオレンジ・もも缶詰 みかん缶詰 パイナップル缶詰	食塩・とんかつソース・だし こいくちしょうゆ
6	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 肉じゃが きゅうりと若布の酢の物 根菜の味噌汁 フルーツ：バナナ	オープンサンド [卵] 牛乳	牛肉スライス、ちりめんじゃこ 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	野菜せんべい・米・じゃがいも 車麴・ごま・食パン [卵]マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・きゅうり カットわかめ、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・食塩・ささがきごぼう
7	水	鉄分入りせんべい	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	ほろほろ焼き (しょうゆ味) 牛乳	豚ロース・普通牛乳	ハイハイ・米・マカロニ 甘辛せんべい [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
8	木	ハイハイ	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	スイートポテト [卵] 牛乳	鶏むね・厚揚げ・普通牛乳 [卵]	ハイハイ・米・てんぷら粉 サラダ油・車麴・さつまいも [卵]マヨネーズ	たまねぎ・かぼちゃ・きぬさや 食塩・パセリ・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・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
9	金	野菜せんべい	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	ぶどうゼリー 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳 シーチキン・[卵]	野菜せんべい・米・パン粉 じゃがいも・サラダ油 スパゲッティ、葱、車麴	たまねぎ・にんじん ｽｰﾄｺｯｼﾞ・みずな・キャベツ かいわれだいこん ぶどう飲料、寒天、ぶどう缶詰	食塩・こしょう 青じそドレッシング・だし
10	土	鉄分入りせんべい	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]	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
12	月	ハイハイ	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、淡色豆腐 鶏ひき肉・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]	ハイハイ・米・ごま・車麴	にんじん・ほしひじき・しょうが 餅レンコン・グリーンピース たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・パレンシアオレンジ りんご飲料、寒天、りんご缶詰	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
13	火	野菜せんべい	きのこと炊き込みごはん 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	ツナサンド [卵] 牛乳	油揚げ、あかうお だいず水煮豆腐、さつま揚げ 淡色辛みそ・シーチキン 普通牛乳	野菜せんべい・米・ごま・車麴 じゃがいも・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・刺み昆布 きぬさや・こまつな えのきたけ・葉ねぎ・きゅうり	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
14	水	鉄分入りせんべい	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	杏仁豆腐 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・普通牛乳 加糖練乳	ハイハイ・米・ごま油・車麴 かたくり粉・はるさめ	たまねぎ・生しいたけ にんじん・きゅうり・ｽｰﾄｺｯｼﾞ かいわれだいこん・バナナ 寒天・パイナップル みかん缶詰・もも缶詰 キウイフルーツ	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]餛飩玉子
15	木	ハイハイ	七分つき玄米ごはん チンジャオロース [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	チーズサンド 牛乳	牛肉スライス、木綿豆腐 甘みそ、淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳 [卵]	ハイハイ・米・車麴・さといも 食パン・[卵]マヨネーズ	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 きゅうり・にんじん・大根	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
16	金	野菜せんべい	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	ココアラスク 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 シーチキン、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 フランスパン・車麴 無塩バター	たまねぎ・プロッコリー 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 ｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・だし ビュアココア
17	土	鉄分入りせんべい	ピピンパ丼 プ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	ハイハイ・米・車麴・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 プロッコリー・カットわかめ ｽｰﾄｺｯｼﾞ・かいわれだいこん りんご	焼肉のたれ・こいくちしょうゆ だし・だし

20	火	野菜せんべい	京風あんかけうどん [卵] 竹輪のいそ揚げ きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ:オレンジ	ぶどうゼリー 牛乳	油揚げ・鶏もも・鶏菜 焼き竹輪・ちりめんじゃこ 普通牛乳・[卵]卵	野菜せんべい・うどん かたくり粉・てんぷら粉・凍糖 ごま	たまねぎ・にんじん・薬ねぎ 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 ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 穀物酢
21	水	鉄分入りせんべい	★料理長おまかせメニュー くりごはん 秋鮭の西京焼き 秋蕈と菊葉の和えもの 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・鶏菜 ゆで小豆缶詰・普通牛乳	ハイハイン・日本ぐり・米 凍糖・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・だし うすくちしょうゆ・だし
22	木	ハイハイン	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] わかめと豆腐の味噌汁 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	ハイハイン・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・薬ねぎ たまねぎ・りんご・きゅうり カットわかめ・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
24	土	鉄分入りせんべい	ミートスバゲティ 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	牛ひき肉・鶏ひき肉 普通牛乳	ハイハイン・スバゲッティ、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(ﾄｰﾝ) かいわれだいこん・りんご	ミートソース・マリネ液・だし だし
26	月	ハイハイン	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 白菜の塩昆布和え 若布ともやしの味噌汁 フルーツ:オレンジ	お麩きなこ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	ハイハイン・米・薄力粉 サラダ油・焼きふ・凍糖 無塩バター	トマト・はくさい・にんじん ぶなしめじ・塩昆布 カットわかめ・もやし・薬ねぎ パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 うすくちしょうゆ・だし
27	火	野菜せんべい	★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	オレンジゼリー 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ だいず水煮缶詰・普通牛乳	野菜せんべい・ビザクラスト オリーブ油・凍糖	たまねぎ・黄ピーマン ミニトマト・きゅうり・みずな にんじん・キャベツ トマト缶詰・バナナ オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	トマトソース・マリネ液・だし パセリ
28	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん たらの野菜あんかけ 大根とさつまいもの炊いたん かぼちゃとたまねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	きなこねじり棒 牛乳	たら・さつまいも・淡色辛みそ 普通牛乳・きなこ	ハイハイン・米・かたくり粉 凍糖	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・大根・かぼちゃ 薬ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
29	木	ハイハイン	ひじきごはん 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	ほろほろ焼き(塩) 牛乳	油揚げ・ぎょうざ・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイン・米・サラダ油 凍糖・ごま油・ごま 塩せんべい パレンシアオレンジ	にんじん・ほしひじき ほうれんそう・もやし・たまねぎ 薬ねぎ・カットわかめ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・だし
30	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん さわらの照り焼き もやしと胡瓜の梅和え さつまいもと若布の味噌汁 フルーツ:りんご	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	さわら・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	野菜せんべい・米・さつまいも 凍糖	いんげん・もやし・にんじん きゅうり・梅干し・カットわかめ 薬ねぎ・りんご・かぼちゃ 寒天	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

([卵]:70%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
437 kcal	17.1 g	14.7 g	214 mg	1.8 mg	136 μg	0.19 mg	0.26 mg	11 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。