

# 9月 給食献立表

2022年

長寿院保育園3歳以上児

日	曜	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	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	米・薄力粉・サラダ油・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	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	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	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 スイートコーン・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	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]卵	米・車糖・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	七分つき玄米ごはん 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	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 車糖	キャベツ・切干しだいこん にんじん・きぬぎや カットわかめ・葉ねぎ バレンシアオレンジ・もも缶詰 みかん缶詰 バインアップル缶詰	食塩・とんかつソース・だし こいくちしょうゆ
6	火	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	米・じゃがいも・車糖・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	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	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	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]卵	米・てんぷら粉・サラダ油 車糖・さつまいも [卵]マヨネーズ	たまねぎ・かぼちゃ・きぬぎや 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 みりん風調味料・だし 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	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]卵	米・パン粉・じゃがいも サラダ油・スパゲティ・乾 車糖	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 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	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
12	月	ひじきごはん さばのこみ焼き 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・あかうお だいず水煮缶詰・さつま揚げ 淡色辛みそ・シーチキン 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・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	きのこ炊き込みごはん 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 だいず水煮缶詰・さつま揚げ 淡色辛みそ・シーチキン 普通牛乳	米・ごま・車糖・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・刻み昆布 きぬぎや・ごまつな 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	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	米・ごま油・車糖・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・スイートコーン かいわれだいこん・バナナ 寒天・バインアップル 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]錦糸玉子
15	木	七分つき玄米ごはん チンジャオロース 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 [卵] 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	米・車糖・さといも・食パン [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・たけのこ ごまつな・ほしひじき ぶなしめじ・葉ねぎ バレンシアオレンジ・きゅうり	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	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	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	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油 フランスパン・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 フルチドレッシング・だし ビュアココア
17	土	ピビンパ丼 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 かいわれだいこん・りんご	焼肉のたれ・こいくちしょうゆ だし・だし

20	火	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	ぶどうゼリー 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・てんぷら粉 車糖・ごま	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 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	★料理長おまかせメニュー くりごはん 秋鮭の西京焼き 秋葵と菊葉の和えもの 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・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・しんじく・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
22	木	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	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 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	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	牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳	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・スイートコーン 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	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	米・薄力粉・サラダ油・焼きふ 車糖・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・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・料理酒 うすくちしょうゆ・だし
27	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	オレンジゼリー 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ だいたず水煮缶詰・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 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	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:バナナ	きなこねじり棒 牛乳	たら・さつま揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・きなこ	米・かたくり粉・車糖	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・大根・かぼちゃ 葉ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
29	木	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(塩味) 牛乳	油揚げ・ぎょうざ・普通牛乳 【卵】卵	米・サラダ油・車糖・ごま油 ごま・塩せんべい	にんじん・ほしひじき ほうれんそう・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	うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・だし
30	金	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	米・さつまいも・車糖	いんげん・もやし・にんじん きゅうり・梅干し・カットわかめ 葉ねぎ・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】: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
538 kcal	21.3 g	18.0 g	258 mg	2.4 mg	168 μg	0.24 mg	0.30 mg	13 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。