

# 9月 給食献立表

2023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	金	七分つき玄米ごはん はるまき 胡瓜とささみの中華和え 中華スープ フルーツ：バナナ	お麩きなご 牛乳	ささ身・きな粉・普通牛乳	米・サラダ油・ごま・焼きふ 車輪・無塩バター	きゅうり・キャベツ・にんじん チンゲンサイ・スイートコーン 葉ねぎ・バナナ	春巻き・中華ドレッシング だし・うすくちしょうゆ
2	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：バナナ	醤油前餅 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・車輪・かたくり粉・ごま 塩せんべい	たまねぎ・三つ葉・なす はくさい・にんじん・葉ねぎ バナナ	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
4	月	七分つき玄米ご飯 アジのフライ マカロニサラダ [卵] 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ：オレンジ	さつまいもチップス 牛乳	あじ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 マカロニ・じゃがいも [卵]マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ・にんじん カットわかめ・葉ねぎ パレンシアオレンジ・あおのり	食塩・とんかつソース・だし お菓子
5	火	★世界の料理～イタリア～ ピザ コールスローサラダ [卵] リポリータ風 フルーツ：バナナ	ほろほろ焼き (しょうゆ味) 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ だいたい水蒸缶詰・普通牛乳 [卵]卵	ピザクラスト・オリーブ油 甘辛せんべい	たまねぎ・青ピーマン 黄ピーマン・ミニトマト キャベツ・にんじん・きゅうり トマト缶詰・バナナ	トマトソース・マリネ液・食塩 だし・パセリ
6	水	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：バナナ	ボンデケーキ 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・さつまいも・じゃがいも オリーブ油	もやし・にんじん・きゅうり 梅干し・カットわかめ・葉ねぎ バナナ・ほうれんそう	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・食塩 片栗粉・こしょう・カレー粉
7	木	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 りんごゼリー	クロックムッシュ [卵] 牛乳	油揚げ・鶏もも・焼き竹輪 ちりめんじゃこ プロセスチーズ・普通牛乳 [卵]卵	うどん・かたくり粉・てんぷら粉 車輪・ごま・食パン	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しょうが・あおのり・キャベツ きゅうり・カットわかめ りんご飲料・寒天・りんご缶詰	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 穀物酢
8	金	七分つき玄米ごはん ハンバーグ [卵] マッシュポテト スパゲティサラダ 豆腐と若布の味噌汁	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・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・[卵]卵	米・焼きふ・じゃがいも スパゲッティ・乾・車輪	たまねぎ・にんじん スイートコーン・みずな カットわかめ・葉ねぎ 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
9	土	ちゃんぽん麺 (豚骨) [卵] ほうれんそうとえのきのお浸し フルーツ：バナナ	ミニゼリー 牛乳	豚肉スライス・普通牛乳 [卵]卵	中華めん ラーメンスープの素 オレンジゼリー	キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・葉ねぎ ほうれんそう・えのきたけ バナナ	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料・だし
11	月	七分つき玄米ご飯 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	杏仁豆腐 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳・加糖練乳	米・薄力粉・サラダ油・車輪	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・寒天 パインアップル・みかん缶詰 もも缶詰・キウイフルーツ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 うすくちしょうゆ・だし
12	火	★まごわやさしい献立 ぎ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	玄米ごませんべい 牛乳	油揚げ・あかうお だいたい水蒸缶詰・さつまいも 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車輪・じゃがいも 塩せんべい	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 えのきたけ・葉ねぎ	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
13	水	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 春雨サラダ [卵] 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ：バナナ	野菜かりんとう 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・車輪・かたくり粉 はるさめ・かりんとう	たまねぎ・生しいたけ にんじん・きゅうり・大根 葉ねぎ・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 [卵]鰹糸玉子
14	木	洋風炊き込みピラフ ウインナーとコーンのソテー 白菜とにんじんの味噌汁 ぶどうゼリー	ブルーベリーマフィン [卵] 牛乳	鶏もも・ウインナー 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳 [卵]卵	米・有塩バター・車輪 米ぬか油・車輪・薄力粉	たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・キャベツ スイートコーン・はくさい・にんじん 葉ねぎ・ぶどう飲料・寒天 ブルーベリー	食塩・だし・だし・甘酒 ベーキングパウダー
15	金	七分つき玄米ごはん 手作りクロquette きゅうりとツナのサラダ 大根と麩の味噌汁 フルーツ：バナナ	オレンジフレンチトースト [卵] 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 シーチキン・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・焼きふ フランスパン・車輪	たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・大根・葉ねぎ バナナ・オレンジ飲料	食塩・こしょう・ケチャップ ルウドレッシング・だし
16	土	ピピンパ風混ぜご飯 ブロッコリーの中和和え [卵] 中華スープ フルーツ：バナナ	ビスケット 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	米・車輪・ごま・ごま油 ビスケット	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・たまねぎ 葉ねぎ・バナナ	焼肉のたれ・こいくちしょうゆ だし・だし・[卵]鰹糸玉子

19	火	七分つき玄米ご飯 揚げ餃子 ナムル 中華かきたまスープ [卵] グレープフルーツゼリー	ほろほろ焼き(塩味) 牛乳	ぎょうぎ・普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・車糖・ごま油 ごま・塩せんべい	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 グレープフルーツ飲料・寒天	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・だし
20	水	★料理長おまかせメニュー (未定)	やわらか揚げしょうゆせんべい 牛乳				
21	木	鮭ちらし寿司 [卵] つくねと青菜の煮物 さつまいものレモン煮 豆腐としめじのすまし汁	焼きたてアップルデニッシュ 牛乳	鮭・肉団子・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも アップルデニッシュ	しそ・焼きのり・ほうれんそう レモン・ぶなしめじ・葉ねぎ	穀物酢・食塩 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 [卵]錦糸玉子
22	金	七分つき玄米ごはん 和風オムレツ [卵] さつまいもサラダ [卵] わかめと豆腐の味噌汁 バインゼリー	いもかりんとう 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・車糖・芋かりんとう [卵]マヨネーズ	にんじん・ほしひじき・葉ねぎ たまねぎ・きゅうり カットわかめ パイナップル飲料・寒天	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	月	七分つき玄米ごはん さばのこみ焼き 高野豆腐の卵とじ [卵] 大根なます 豆腐と若布のすまし汁	ごま団子 牛乳	さば・凍り豆腐・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・普通牛乳 [卵]卵	米・ごま・車糖・サラダ油	しょうが・にんじん グリーンピース・大根 カットわかめ・三つ葉	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・穀物酢 食塩・ごま団子
26	火	★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：バナナ	厚焼き菜塩せんべい 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・塩せんべい [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・バナナ	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
27	水	七分つき玄米ごはん こうやナゲット 大根とさつま揚げの炊いたん ごぼうと麩の味噌汁 フルーツ：バナナ	オレンジゼリー 牛乳	凍り豆腐・シーチキン・豆乳 さつま揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・車糖・サラダ油 焼きふ	たまねぎ・えだまめ・大根 葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天	食塩・ケチャップ こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ささがきごぼう
28	木	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ひろすの炊いたん 白菜と油揚げの味噌汁 フルーツ：オレンジ	ホットドック 牛乳	豚ロース・がんもどき・油揚げ 淡色辛みそ・ウィンナー 普通牛乳	米・サラダ油・車糖 ロールパン	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・はくさい・葉ねぎ バレンシアオレンジ・キャベツ	うすくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料・だし ケチャップ・カレー粉
29	金	大豆入りカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	焼きいもチーズおやき 牛乳	鶏ひき肉・だいたい水素缶詰 シーチキン・ヨーグルト プロセスチーズ・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 サラダ油・さつまいも オリーブ油・ごま	なす・にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり・レモン もも缶詰・みかん缶詰 バインアップル缶詰	カレールウ・食塩・穀物酢 片栗粉
30	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：オレンジ	醤油前餅 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳	スパゲティ、乾・塩せんべい 普通牛乳	たまねぎ・にんじん・トマト きゅうり・もやし・スイート かわれだいこん バレンシアオレンジ	ミートソース・マリネ液・だし だし

( [卵] : 7ル時-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
523 kcal	20.2 g	18.0 g	248 mg	2.1 mg	143 μg	0.23 mg	0.29 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。