

9月分給食献立表

本荘こども園

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
2月	がんもどきと野菜の含め煮 ささみと春雨の酢の物 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯	フレンチフライポテト、 はるさめ、三温糖、 米油、米	豆腐、スキムミルク、がんも、 ささみ、はんぺん、味噌、 にぼし、わかめ、あおのり、 牛乳、ココア給食用ヨーグルト	にんじん、きゅうり、もやし、 切り干しだいこん、いんげん、 ねぎ	穀物酢、 しょうゆ、 本みりん、 食塩	ココア給食ヨーグルト	スキムミルク、牛乳 手作り青のりフライドポテト	545.1(456.9) 23.0(16.7) 86.2(66.2) 12.0(13.9) 2.4(1.8)
3火 給食祭り	焼き鮭 納豆和え さつま芋としめじの味噌汁 ご飯	さつまいも、米、 中半月	牛乳、焼きさけ、なっとう、 味噌、蒲鉾、にぼし	なし、もやし、にんじん、 ほうれんそう、本しめじ、ねぎ	しょうゆ	お茶 中半月	牛乳 梨	476.8(408.7) 26.2(20.6) 69.0(58.8) 10.7(10.1) 1.7(1.4)
4水	冷やし五目うどん 焼きぎょうざ きゅうりのゆかり和え	ゆでうどん、米油、 マンナビスケット	ヤクルト元気ヨーグルト、ぎょうざ、 薄揚げ、かまぼこ、白 いりごま、煮干し、こんぶ、かつ お節、わかめ、牛乳	にんじん、きゅうり、ねぎ、 干しいたけ	しょうゆ、 本みりん、 しそふりかけ	牛乳 マンナビスケット	ヤクルト元気ヨーグルト おやつ煮干し (以上児のみ)	370(390) 16.1(16.4) 49.3(54.6) 12.2(13.7) 1.9(1.6)
5木	豚肉の生姜焼き ナムル きのこ野菜のスープ ご飯	ホットケーキミックス、 三温糖、米油、米 ミルクココア粉末、ごま油、 鉄の国のアリス	ぶた肉、牛乳、スキムミルク、 ベーコン、白いりごま	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、本しめじ、しょう が	しょうゆ、 穀物酢、清酒、 本みりん、 コンソメ	お茶 鉄入りウエハース (パニラ味)	スキムミルク、牛乳 手作りココア蒸しぼん	616.8(505) 28.0(20) 93.5(54.2) 14.5(16.5) 1.5(1.0)
6金	ささみチーズフライ 3色おひたし えのきと卵の澄まし汁 ご飯	米油、野菜ハイハイ、 米	まめびよココア味(豆乳飲 料)、ササミチーズカツ、卵、 ちくわ(卵不使用)、こんぶ、 かつお節、牛乳	もやし、にんじん、こまつな、 えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳 野菜ハイハイ	まめびよ(ココア)	473.1(479.6) 20.9(20.6) 68.9(66.7) 12.7(14.5) 1.5(1.4)
7土 お弁当	手作り弁当					未定	未定	
9月	元気いっぱいオムレツ トマト風味スパゲティソテー 豆腐のスープ ご飯	さつまいも、スパゲティ、 米油、三温糖、バター、 片栗粉、米、 ビスコ(赤)	元気いっぱいオムレツ、豆腐、 ハム、ベーコン、黒いりごま、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ、本しめじ、 ピーマン、干しいたけ	ケチャップ、 中華だし(顆 粒)、 しょうゆ	牛乳 ビスコ	お茶 手作りさつまらくん	541.9(520.3) 12.7(13.5) 80.9(70.6) 18.6(20.4) 1.4(1.2)
10火	かつおフライ・タルタルソース ハムサラダ もやし入り中華スープ ご飯	おばあちゃんのぼたぼた焼き、 和風ドレッシング、米油、 米、花形せんべい	かつおフライ、スキムミルク、 ベーコン、ハム、白いりごま、 牛乳	もやし、キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン、ねぎ	タルタルソ ース、 コンソメ	牛乳 花形せんべい	スキムミルク、牛乳 ぼたぼた焼き	533.0(508.9) 23.0(19.5) 83.9(69.9) 11.7(16.8) 1.8(1.6)
11水	ソースチキンカツ丼 キャベツのおかか和え 彩り澄まし汁	米、クリームコンフェ、パン粉、 小麦粉、米油、三温糖、 花ふ、えびちび、 Ca入りパウダークーヘン	牛乳、とり肉、卵、 ちくわ(卵不使用)、こんぶ、 かつお節、牛乳	キャベツ、にんじん、 きゅうり、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、 本みりん、 ウスターソース、 食塩	牛乳 えびちび	牛乳 Ca入りパウダークーヘン	584(560.4) 26.1(24.2) 85.6(79.1) 15.8(16.4) 2.0(1.9)
12木 おにぎりの日	ポークチャップ 春雨入り中華和え かぼちゃのスープ ご飯	米、はるさめ、三温糖、 米油、ごま油、米、 たまごせんべい鉄入り	ぶた肉、ハム、ベーコン、 しらす、白いりごま、 かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、きゅうり、 本しめじ、もやし、パセリ	ケチャップ、 穀物酢、食塩、 ウスターソース、 しょうゆ、 コンソメ	牛乳 たまごせんべい (鉄入り)	お茶 手作りおかかしらすおにぎり	637.7(571) 17.0(16.9) 94.7(63.6) 21.2(21.1) 1.6(1.4)
13金	炒り豆腐 ツナマヨサラダ わかめスープ ご飯	ムーンライト、マヨネーズ、 米油、三温糖、 米	牛乳、木綿豆腐、とり肉、 ツナ油漬、薄揚げ、白いりご ま、 こんぶ、わかめ、チーズキッス	にんじん、キャベツ、 きゅうり、コーン、しょうが、 えのきたけ、ねぎ、ごぼう、 グリーンピース、干しいたけ	しょうゆ、 コンソメ	お茶 チーズキッス	牛乳 やわらかみるくサブ レ おしゃぶりこんぶ (以上児のみ)	650(536) 21.4(18.7) 68.8(49.1) 21.1(28.5) 1.3(1.3)
14土 土曜給食	焼きそば	焼きそばめん 米油	豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ	ソース	未定	未定	
17火 お月見メニュー 絵本献立	うさぎさんハバーグ さつま芋サラダ 野菜のコンソメスープ ご飯	さつまいも、十五夜デザート、 マヨネーズ、米、 フレンチドレッシング、 豆乳ウエハース、マンナウエハース	うさぎ型ハバーグ、ベーコン、 ハム、煮干し、牛乳	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 本しめじ、干しぶどう	ケチャップ、 コンソメ	牛乳 豆乳ウエハース (0.1歳児) マンナウエハース	十五夜デザート おやつ煮干し (以上児のみ)	545.9(512.5) 16.5(15.0) 80.2(71.8) 17.6(18.4) 1.6(1.4)
18水 誕生会	手作りカレーライス 福神漬 かみかみサラダ	米、ミニたいやき、じゃがいも、 バター、小麦粉、米油、 和風ドレッシング、三温糖、 幼児用かつぱえびせん	ぶた肉、牛乳、ハム、 白いりごま	にんじん、たまねぎ、りんご、 キャベツ、きゅうり、福神漬、 グリーンピース、ニンニク、 切り干しだいこん、しょうが	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 カレー粉、 食塩	お茶 幼児用かつぱえびせん	牛乳 プチたい焼き	681.5(600.9) 19.3(15.9) 101.2(95.6) 22.2(17.2) 2.0(1.8)
19木	鶏肉のみそマヨ炒め ほうれん草の和え物 かに玉スープ ご飯	白玉粉、ホットケーキミックス、 サラダ油、マヨネーズ、片栗粉、 三温糖、米油、米、 グラニュー糖、白い風船ホワイト	とり肉、スキムミルク、卵、 豆腐、ヨーグルト、薄揚げ、 かに風味かまぼこ、牛乳 みそ、白いりごま、わかめ	にんじん、もやし、たまねぎ、 ブロッコリー、ほうれんそう、 えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、 本みりん、 コンソメ	牛乳 白い風船	スキムミルク、牛乳 手作りもちもちドーナツ	650.9(592) 30.7(24.8) 90.9(56.2) 18.2(23.1) 1.7(1.5)
20金	さんまのおかか煮 マカロニサラダ えのきと薄揚げの味噌汁 ご飯	国産ぶどうゼリー、マヨネーズ、 マカロニ、おつゆ麩、米	さんまおかか煮、にぼし、 スキムミルク、味噌、ハム、 牛乳	にんじん、きゅうり、 キャベツ、えのきたけ、 ねぎ、バナナ		バナナ	スキムミルク、牛乳 ぶどうゼリー	573.2(469.9) 24.0(15.7) 79.2(64.1) 17.8(16.7) 2.2(1.6)
21土 お弁当	手作り弁当					未定	未定	
24火	タラの酢豚風 ピーマン炒め キャベツと卵の中華スープ ご飯	クールゼリーの素、 ピーマン、米油、片栗粉、 三温糖、ごま油、米	牛乳、ひとくちタラの唐揚、 卵、ぶた肉、ホイップ、 ベーコン、白いりごま、 ヤクルト	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、みかん(缶)、 ピーマン、ねぎ、干しいたけ	ケチャップ、 穀物酢、 コンソメ、 しょうゆ	ヤクルト	牛乳 手作りみかんゼリー	637.7(513.4) 21.4(16.2) 90.3(75.8) 21.2(16.1) 2.0(1.5)
25水 おばあちゃんの 味の日	塩焼きそば チキンナゲット ごんざ	焼きそばめん、チキンナゲット、 おやつぱん、米油、 ごま油、三温糖	牛乳、ぶた肉、白いりごま、 打ち豆	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、だいこん、 きになる野菜 (白ぶどう&ほうれん草)	しょうゆ、 本みりん、 コンソメ、 食塩	きになる野菜 (白ぶどう&ほうれん草)	牛乳 おやつぱん(苺ジャム)	571(487) 22(18.1) 70.1(70.8) 27.3(21.7) 2.0(1.6)
26木 おにぎりの日	ポテトグラタン しらす入り和風サラダ ウインナーと野菜のスープ ご飯	米、じゃがいも、和風ドレッシング、 バター、小麦粉、米、 お子様せんべい	牛乳、ぶた肉、しらす干し、 ウインナー	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 コーン、パセリ	昆布ごぼんの 素、 コンソメ、 食塩	牛乳 お子様せんべい	お茶、 手作りこんぶおにぎり	543.2(543) 16.6(17.5) 87.5(69.3) 14.1(15.1) 2.0(1.9)
27金	親子煮 トマトとひじきのサラダ なめこ豆腐の味噌汁 ご飯	じゃがいも、三温糖、 ノンオイルドレッシング青しそ、 米油、米、 アンパンマンソフトせんべい	豆腐、スキムミルク、とり肉、 鉄分丸ぼうろ、卵、味噌、 にぼし、牛乳	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、なめこ、コーン、グリーンピース、 ねぎ、ひじき	しょうゆ、 本みりん	牛乳 アンパンマンソフトせんべい	スキムミルク、牛乳 鉄分丸ぼうろ	509.9(500.8) 26.1(21.8) 82.7(66.8) 8.3(16.3) 2.4(1.9)
28土 土曜給食	豚丼	米、三温糖	豚肉	にんじん、たまねぎ、しめじ	しょうゆ	未定	未定	
30月	肉じゃが キャベツの胡麻和え みつ葉と豆腐の澄まし汁 ご飯	じゃがいも、三温糖、 米油、花ふ、米、 ミニデザート(オレンジ)	ジョア(プレーン)、豆腐、 牛肉、ちくわ(卵不使用)、白 いりごま、こんぶ、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 糸こんにゃく、本しめじ、 えのきたけ、グリーンピース、 みつば	しょうゆ、食塩	ミニデザート (オレンジゼリー)	ジョア(プレーン)	479.2(403.4) 19.1(16.5) 78.1(65.9) 10.1(8.2) 1.4(1.1)

※行事その他の都合により献立を変更することがあります。