

9月 給食献立表 (○印…全員給食)

令和6年

幼児食

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
2	月	ご飯 鮭の塩焼き ささ身のサラダ みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(バナナ)	スイートブルー牛乳	ぎんざげ・ささ身・木綿豆腐 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・ごま・車糖・メークイン スティックパン・薄力粉・無塩バター	ブロッコリー・トマト・キャベツ・はくさい カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
3	火	ご飯 ホイコーロー ほうれん草のナムル 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	さつまいもサブレ牛乳	豚かた・甘みそ・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・さつまいも ホットケーキミックス・無塩バター・車糖	キャベツ・青ピーマン・にんじん ほうれんそう・りよくとうもろやし・たまねぎ 葉ねぎ・オレンジ
4	水	ご飯 さんまの蒲焼き 胡瓜の酢の物 みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(りんご)	お豆腐チーズケーキ牛乳	さんま・しらす干し・木綿豆腐 淡色辛みそ・絹ごし豆腐 クリームチーズ・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・グラニュー糖 薄力粉	しょうが・きゅうり・カットわかめ・キャベツ にんじん・ほんしめじ・葉ねぎ・りんご レモン
5	木	ご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(バナナ)	おふラスク牛乳	木綿豆腐・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・パン粉・車糖・かたくり粉 さつまいも・オリーブ油・車糖・焼きふ 有塩バター	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ ブロッコリー・アスパラガス・はくさい 葉ねぎ・バナナ
6	金	五目チャーハン 中華風春雨サラダ 卵スープ 飲むヨーグルト	アレルゲンフリーのお牛乳	焼き豚・ロースハム・鶏卵 アジミルク110・普通牛乳	米・有塩バター・普通はるさめ・車糖 かたくり粉・かたくり粉・米粉・車糖	スイートコン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ きゅうり
7	土	パン クリームシチュー ブロッコリーとハムのサラダ フルーツ(オレンジ)	お菓子牛乳	鶏もも肉・普通牛乳・ロースハム 脱脂粉乳	ロールパン・メークイン・マヨネーズ 車糖・サブレ・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・パセリ・ブロッコリー カリフラワー・オレンジ
9	月	ご飯 さばの黄金焼き ひじきのサラダ みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(バナナ)	メロンパン牛乳	まさば・脱脂粉乳・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま・マヨネーズ・車糖・さつまいも ロールパン・薄力粉・無塩バター	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコン缶詰・こまつな・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
10	火	ご飯 豚肉の味噌炒め 胡瓜とトマトのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト牛乳	豚かた・甘みそ・ロースハム かつお節・木綿豆腐・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・かたくり粉・グレープシード油 車糖	キャベツ・青ピーマン・たまねぎ・にんじん きゅうり・トマト・カットわかめ・葉ねぎ オレンジ・バナナ・りんご・みかん缶詰
11	水	ご飯 蒸し魚のタルタルソースかけ ささみとほうれん草のサラダ みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(りんご)	甘辛ポテ団子牛乳	しろさけ・鶏卵・ささ身・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨネーズ・ごま・車糖・メークイン かたくり粉・なたね油	きゅうりピクルス・パセリ・ブロッコリー・トマト ほうれんそう・西洋かぼちゃ・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
12	木	マーボー丼 もやしの中華風酢の物 わかめスープ フルーツ(バナナ)	豆腐ドーナツ牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ ロースハム・鶏卵・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 ホットケーキミックス・とうもろこし油 グラニュー糖	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水漬缶詰 にら・根菜ねぎ・りよくとうもろやし・にんじん 青ピーマン・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ バナナ
13	金	ご飯 フィッシュボール マカロニサラダ 具だくさんみそ汁 プリン	アレルゲンフリーのお牛乳	べにざげ・鶏卵・ロースハム 脱脂粉乳・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・メークイン・かたくり粉 とうもろこし油・マカロニ・スパゲッティ・車糖 マヨネーズ・さつまいも・プリン・米粉 車糖	たまねぎ・パセリ・にんじん・きゅうり はくさい・大根・葉ねぎ
14	土	ご飯 ちゃんぷる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(オレンジ)	お菓子牛乳	木綿豆腐・豚かた・ロース・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・大根 カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
17	火	ご飯 さわらの西京焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	ツナサンド牛乳	さわら・淡色辛みそ・ロースハム 木綿豆腐・鶏卵・まろ缶詰 普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ごま油 メークイン・食パン・マヨネーズ	こまつな・にんじん・ほしひじき スイートコン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・りんご・きゅうり
18	水	ご飯 チキンピーズ ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(オレンジ)	いも団子(きなこ)牛乳	鶏もも肉・だいず・ロースハム 脱脂粉乳・生揚げ・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖・メークイン・マヨネーズ さつまいも・白玉粉	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト缶詰 きゅうり・ほうれんそう・カットわかめ・葉ねぎ オレンジ
19	木	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のごまあえ みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(バナナ)	おはぎ牛乳	木綿豆腐・鶏もも肉・鶏卵 淡色辛みそ・こしあん・きな粉 普通牛乳	米・とうもろこし油・ごま・車糖・もち米 車糖	たまねぎ・にんじん・にら・乾しいたけ ほうれんそう・西洋かぼちゃ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
20	金	お弁当の日	ウインナーパン牛乳	鶏卵・普通牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス	パセリ
21	土	焼きそば 小松菜の鰹和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	お菓子牛乳	豚ばら・かつお粉・かつお節 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす 車糖・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・葉ねぎ・こまつな カットわかめ・りんご
24	火	ご飯 さばの味噌煮 白菜の鰹あえ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(オレンジ)	ジャムサンド牛乳	まさば・赤色辛みそ・かつお削り節 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ホットドッグ用パン いちごジャム	しょうが・ほうれんそう・はくさい・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ 葉ねぎ・オレンジ
25	水	ご飯 ちゃんぷる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(バナナ)	みかんゼリー せんべい牛乳	木綿豆腐・豚かた・ロース・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも 塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・こまつな たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天・みかん缶詰
26	木	高野のそぼろごはん 小松菜のごまあえ みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(りんご)	大学芋牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ さやえんどう・こまつな・西洋かぼちゃ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
27	金	ご飯 鮭の塩焼き カロチンとえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	もちもちチーズパン牛乳	ぎんざげ・かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	米・車糖・さつまいも・白玉粉 グレープシード油	ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ 大根・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
28	土	豚丼 ほうれん草の鰹和え みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(オレンジ)	お菓子牛乳	豚かた・ロース・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・車糖・サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれんそう・にんじん キャベツ・ほんしめじ・オレンジ
30	月	ご飯 魚の塩焼き(さんま) 大豆のサラダ 具だくさんみそ汁 フルーツ(りんご)	ポテトもち牛乳	さんま・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨネーズ・車糖・さつまいも メークイン・とうもろこし油・かたくり粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・はくさい・大根 葉ねぎ・りんご・焼きのり

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
566 kcal	23.0 g	18.5 g	302 mg	2.8 mg	279 μg	0.34 mg	0.50 mg	42 mg