

<9月給食予定献立表>

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
2	月	ごはん	(ごはん) ベーコンエッグ カラフルサラダ 棒心のみそ汁・ミニゼリー	たまご、豚ベーコン 魚肉ソーセージ カフェオレ、牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー スイートコーン 葉だいこん、干しいたけ ミニゼリー	ごめ、サラダ油 棒心	440 (519)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
3	火	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 リャンサンスー ごまつなのみそ汁・オレンジ	絹ごし豆腐、豚ひき肉 かにかまぼこ、油揚げ のむヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん ねぎ、きゅうり ごまつな、オレンジ	ごめ、サラダ油 はるさめ、ごま油 白砂糖、白いりごま	329 (416)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
4	水	ごはん	(ごはん) ほっけの西京焼き 野菜炒め わかめのすまし汁・白桃缶	骨取りほっけ、さつま揚げ わかめ、牛乳	トマト、きゃべつ にんじん、いんげん えのきだけ、万能ねぎ 白桃缶	ごめ、白砂糖、サラダ油 ナチュラルポテト	418 (491)	★カレーポテト 牛乳	★カレーポテト 牛乳
5	木	ごはん	(ごはん) 豆腐ステーキ シャキシャキサラダ さつまいものみそ汁・りんごのコンポート	ふんわり豆腐ステーキ ロースハム、牛乳	フチトマト、もやし みずな、万能ねぎ フレッシュアップル	ごめ、サラダ油 白砂糖、さつまいも	450 (500)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
6	金	ごはん	(ごはん) サーモンフライ さっぱり和え ほうれん草のみそ汁・梨	骨なしサーモンフライ スライスかまぼこ 絹ごし豆腐、乳酸菌飲料 牛乳	にんじん、だいこん きゅうり、ほうれん草 しめじ、梨	ごめ、サラダ油 白砂糖、ミニクリームパン	318 (440)	ミニクリームパン 牛乳	ミニクリームパン 乳酸菌飲料
7	土		たぬきうどん おおきな肉しゅうまい ぶどうゼリー	たまご、なると 肉しゅうまい 乳酸菌飲料、牛乳	チンゲン菜、ねぎ トマト、ぶどうゼリー	そうめん、天かす 白砂糖	540 (504)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
9	月	ごはん	(ごはん) 豚丼 まぜまぜきのこ たまごのみそ汁・オレンジ	豚肉、スライスかまぼこ たまご、油揚げ カフェオレ、牛乳	たまねぎ、絹さや はくさい、にんじん ごまつな、オレンジ	ごめ、系こんにゃく サラダ油、白砂糖	569 (547)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
10	火	ごはん	(ごはん) クリームシチュー ドレッシングサラダ フルーツポンチ・麦茶	鶏肉、牛乳 魚肉ソーセージ のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ みずな、フルーツカクテル缶	ごめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	493 (576)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
11	水	ごはん	(ごはん) スクランブルエッグ カルシウム和え・納豆 豆腐のみそ汁・パン缶	豚ベーコン、スクランブルエッグ サラダチーズ、しらす干し 納豆、絹ごし豆腐、わかめ 牛乳	たまねぎ、しめじ アスパラガス、フチトマト ほうれん草、パン缶	ごめ、サラダ油 バター やわらか卵のシフォンケーキ	464 (522)	シフォンケーキ 牛乳	シフォンケーキ 牛乳
12	木	ごはん	(ごはん) 照り焼きチキン マヨネーズ和え じゃがいものみそ汁・バナナ	鶏肉、かにかまぼこ 牛乳	ブロッコリー、もやし きゅうり、万能ねぎ バナナ	ごめ、サラダ油 白砂糖、マヨネーズ じゃがいも	541 (566)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
13	金	ごはん	(ごはん) けんちん汁 ツナマヨフライ ミニゼリー	絹ごし豆腐、豚肉 ツナマヨフライ 乳酸菌飲料、牛乳	だいこん、にんじん ごぼう、干しいたけ 万能ねぎ、レタス ミニゼリー	ごめ、系こんにゃく サラダ油、さつまいも	435 (489)	★ふかししいも 牛乳	★ふかししいも 乳酸菌飲料
14	土		ミートソースパゲッティ ベジタブルスープ 十五夜デザート	ミートソース 粉チーズ、豚ベーコン 乳酸菌飲料、牛乳	きゃべつ、にんじん	スパゲッティ、サラダ油 十五夜デザート	396 (389)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
17	火		オムライス うさぎちゃんハンバーグ 豆腐スープ	うさぎ型ハンバーグ 絹ごし豆腐、牛乳	フチトマト、しめじ みずな、ぶどうジュース	オムライス サラダ油 ケーキ	522 (568)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
18	水	ごはん	(ごはん) チーズコロッケ カラフルサラダ・しその実わかめ たまごのみそ汁・洋梨缶	チーズコロッケ ロースハム、たまご 牛乳	トマト、きゃべつ きゅうり、赤ピーマン 干しいたけ、ねぎ 洋梨缶	ごめ、サラダ油 ドーナッツ ホイップクリーム	470 (543)	★お月見ドーナッツ 牛乳	★お月見ドーナッツ 牛乳
19	木	ごはん	(ごはん) ポパイオムレツ まぜまぜコリア あいしょう汁・黄桃缶	ほうれん草オムレツ 豚ひき肉、豚ベーコン 牛乳、たまご	レタス、もやし きゅうり、にんじん たまねぎ、黄桃缶 バナナ	ごめ、サラダ油、白砂糖 ごま油、白すりごま さつまいも、はるさめ ホットケーキ粉、バター	479 (515)	★バナナパンケーキ 牛乳	★バナナパンケーキ 牛乳
20	金	ごはん	(ごはん) すき焼き風煮 ちくわのごま焼き だいこんのみそ汁・オレンジ	豚肉、焼き豆腐 ちくわ、油揚げ 乳酸菌飲料、牛乳	はくさい、にんじん えのきだけ、ねぎ、絹さや トマト、だいこん、葉だいこん オレンジ	ごめ、系こんにゃく 白砂糖、黒いりごま 白いりごま、サラダ油	359 (437)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
21	土		きつねうどん タコウインナー プリン	小揚げ、たまご スライスかまぼこ タコウインナー、プリン 乳酸菌飲料、牛乳	チンゲン菜、ねぎ フチトマト、ミニゼリー	うどん、白砂糖 サラダ油	477 (457)	お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料	お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料
24	火	ごはん	(ごはん) いもっ子汁 厚焼きたまご ミニゼリー	焼き豆腐、鶏肉 厚焼きたまご スライスかまぼこ のむヨーグルト、牛乳	だいこん、にんじん しめじ、ごぼう 干しいたけ、ねぎ ごまつな、ミニゼリー	ごめ、さといも 系こんにゃく、サラダ油 白砂糖	414 (461)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
25	水	ごはん	(ごはん) シュリンプカレー ツナのコールスロー いちごヨーグルト・麦茶	むきえび、豚ひき肉 牛乳、シーチキン いちごヨーグルト	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ きゅうり、スイートコーン	ごめ、じゃがいも サラダ油	539 (598)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
26	木	ごはん	(ごはん) さばのみそ煮 おかか和え・納豆 なすのみそ汁・白桃缶	骨なしさば 豆乳花がんと、納豆 油揚げ	万能ねぎ、ほうれん草 にんじん、なす 白桃缶	ごめ、白砂糖 さつまいも、サラダ油 バター	498 (571)	★さつまいものカラメルバター 牛乳	★さつまいものカラメルバター 牛乳
27	金	ごはん	(ごはん) 八宝菜 たっぷり野菜の春巻き チンゲン菜のみそ汁・梨	むきえび、豚肉 うすら卵、乳酸菌飲料 牛乳	はくさい、もうそう にんじん、黒きくらげ 絹さや、レタス チンゲン菜、梨	ごめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 たっぷり野菜春巻き 板心、マロン&マロン	480 (505)	マロン&マロン 牛乳	マロン&マロン 乳酸菌飲料
28	土		みそラーメン 焼きぎょうざ マンゴプリン	豚肉、たまご なると、ぎょうざ 乳酸菌飲料、牛乳	もやし、にんじん スイートコーン、万能ねぎ トマト、マンゴプリン	中華めん、サラダ油	482 (467)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
30	月	ごはん	(ごはん) かわいいのバター醤油焼き ジャーマンポテト ABCスープ・りんごのコンポート	骨取りかわいい、豚ベーコン カフェオレ、牛乳	トマト、たまねぎ チンゲン菜、マッシュルーム フレッシュアップル	ごめ、サラダ油 バター ナチュラルポテト 白砂糖、ABCマカロニ	397 (496)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ

17日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

★マークがついているおやつは手作りです。()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。