

＜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
1	月	ごはん	(ごはん) ハンバーグ カラフルサラダ きのこスープ・ミニゼリー	ハンバーグ、シーチキン ポークウィンナー 牛乳、カフェオレ	トマト、ブロッコリー スイートコーン、しめじ たまねぎ、にんじん ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖	386 (472)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
2	火	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 リャンサンスー こまつなのみそ汁・黄桃缶	絹ごし豆腐、豚ひき肉 かにかまぼこ、錦糸卵 油揚げ、牛乳 のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん ねぎ、きゅうり こまつな、黄桃缶	こめ、サラダ油、白砂糖 ごま油、はるさめ 白いりごま	305 (442)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
3	水	ごはん	(ごはん) 赤魚の西京焼き 金平れんこん・納豆 かき玉汁・フルーツポンチ	骨取り赤魚 さつま揚げ、たまご	トマト、れんこん にんじん、いんげん えのきたけ、万能ねぎ	こめ、白砂糖 サラダ油 糸こんにゃく 白いりごま	425 (528)	★カレーポテト 牛乳	★カレーポテト 牛乳
4	木	ごはん	(ごはん) 揚げ出し豆腐 きゃべつとハムのごまサラダ さつまいものみそ汁・バナナ	揚げ出し豆腐 ロースハム 牛乳、乳飲料	万能ねぎ、プチトマト きゃべつ、黄ピーマン 葉だいこん、バナナ	こめ サラダ油、白砂糖 さつまいも	337 (449)	お菓子 乳飲料	お菓子 乳飲料
5	金	ごはん	(ごはん) たっぷりミートオムレツ まぜまぜコリア 豆腐のみそ汁・みかん缶	たっぷりミートオムレツ 豚ひき肉、絹ごし豆腐、わかめ 牛乳、乳酸菌飲料	レタス、もやし きゅうり、にんじん みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白すりごま、ミニクリームパン	306 (425)	ミニクリームパン 牛乳	ミニクリームパン 乳酸菌飲料
6	土		肉うどん えびしゅうまい りんごゼリー	豚肉、たまご スライスかまぼこ えびしゅうまい、牛乳 乳酸菌飲料	万能ねぎ、こまつな りんごゼリー	うどん、白砂糖	474 (423)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
8	月	ごはん	(ごはん) 中華丼 かにかま天 ほうれん草のみそ汁・オレンジ	豚肉、うずら卵 かにかま天、油揚げ 牛乳、カフェオレ	はくさい、もうそう にんじん、干しいだけ 絹さや、ブロッコリー ほうれん草、オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖、マヨネーズ	394 (484)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
9	火	ごはん	(ごはん) ほっけの照り焼き ピーマンソテー・納豆 豆腐のみそ汁・ハイン缶	骨取りほっけ ポークウィンナー 納豆、絹ごし豆腐、牛乳 たまご、のむヨーグルト	トマト、たまねぎ ピーマン、にんじん 黒きくらげ、葉だいこん ハイン缶	こめ、サラダ油 ピーマン、ホットケーキ粉 黒砂糖	380 (503)	★黒糖蒸しパン 牛乳	★黒糖蒸しパン のむヨーグルト
10	水	ごはん	(ごはん) キーマカレー ドレッシングサラダ いちごヨーグルト・麦茶	豚ひき肉、牛乳 魚肉ソーセージ いちごヨーグルト	たまねぎ、にんじん トマト水煮缶 グリーンピース、きゃべつ スイートコーン	こめ、じゃがいも サラダ油 白砂糖	448 (520)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
11	木	ごはん	(ごはん) ごま豆乳汁 だし巻きたまご・鮭フレーク ミニゼリー	鶏肉、生揚げ、調整豆乳 だし巻きたまご 牛乳、乳飲料	だいこん、しめじ にんじん、ねぎ レタス、ミニゼリー	こめ、白ねりごま 白すりごま	375 (458)	お菓子 乳飲料	お菓子 乳飲料
12	金	ごはん	(ごはん) ハムカツ かぼちゃサラダ 玉ねぎのみそ汁・バナナ	ハムカツ、魚肉ソーセージ 牛乳、乳酸菌飲料	トマト、レタス、かぼちゃ きゅうり、たまねぎ しめじ、バナナ	こめ サラダ油 マヨネーズ	452 (541)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
13	土		運動会						
16	火	ごはん	(青菜ごはん) 鶏肉のマーマレード焼き かに風味サラダ あいしょう汁・白桃缶	鶏肉、かにかまぼこ 豚ベーコン、牛乳 のむヨーグルト	にんじん、ブロッコリー スイートコーン、たまねぎ 白桃缶	こめ、マーマレードジャム サラダ油、バター、白砂糖 さつまいも、はるさめ	496 (579)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
17	水		五目チャーハン お子さまランチ コーンスープ フルーツ杏仁	えびフライ、ミートボール 牛乳	トマト、ハイン缶 みかん缶 ぶどうジュース	五目チャーハン サラダ油、あわせ杏仁 ケーキ	575 (489)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
18	木	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・フルーツポンチ	豚肉、木綿豆腐 ちくわ、油揚げ たまご、牛乳、乳飲料	はくさい、にんじん えのきたけ、ねぎ、絹さや トマト、だいこん、葉だいこん フルーツカクテル缶、バナナ	こめ、糸こんにゃく、白砂糖 黒いりごま、白いりごま サラダ油、ホットケーキ粉 白砂糖	449 (506)	★バナナパンケーキ 乳飲料	★バナナパンケーキ 乳飲料
19	金	ごはん	(ごはん) 野菜クロック 和風ごまサラダ たまごのみそ汁・洋梨缶	ロースハム、たまご 牛乳、乳酸菌飲料	トマト、きゃべつ きゅうり、赤ピーマン 干しいだけ、ねぎ 洋梨缶	こめ、野菜クロック サラダ油	334 (383)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
20	土		ミートソーススパゲティ オニオンスープ ヨーグルト	ミートソース 豚ベーコン、ヨーグルト 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん	スパゲッティ サラダ油	379 (374)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
22	月	ごはん	(ごはん) チキンカレー マカロニサラダ 和梨ゼリー・麦茶	鶏肉、牛乳 カフェオレ	たまねぎ、にんじん グリーンピース 和梨ゼリー	こめ じゃがいも サラダ油 マカロニサラダ	351 (444)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
24	水	ごはん	(ごはん) つくね焼き スパゲッティサラダ しめじのみそ汁・みかんゼリー	くわい入りつくね焼き 絹ごし豆腐 牛乳	レタス、しめじ ねぎ、みかんゼリー	こめ、スパゲッティサラダ	366 (450)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
25	木	ごはん	(ごはん) さばの照り焼き おかか和え・納豆 もやしのみそ汁・ハイン缶	骨なしさば かにかまぼこ、納豆 たまご、乳飲料	にんじん、ほうれん草 はくさい、もやし もやし	こめ、白砂糖、板ふ さつまいも、バター 白砂糖	355 (482)	★スイートポテト 乳飲料	★スイートポテト 乳飲料
26	金	ごはん	(ごはん) 鶏の唐揚げ ミネラルサラダ チンゲン菜のみそ汁・ピーチヨーグルト	鶏肉、魚肉ソーセージ わかめ、たまご、油揚げ プレーンヨーグルト 牛乳、乳酸菌飲料	レタス、だいこん きゅうり、チンゲン菜 白桃カット	こめ、白砂糖、サラダ油 ミニメロンパン	436 (534)	ミニメロンパン 牛乳	ミニメロンパン 乳酸菌飲料
27	土		アジアンにゅうめん 焼きぎょうざ ミニゼリー	たまご、豚ひき肉 焼きぎょうざ、牛乳 乳酸菌飲料	こまつな、にんじん ねぎ、トマト、ミニゼリー	そうめん ごま油	512 (472)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
29	月	ごはん	(わかめごはん) かれいの変わり揚げ ポテトグラタン ABCスープ・なつみかん缶	骨取りかれい、たまご ポークウィンナー、ピザ用チーズ 粉チーズ、牛乳 カフェオレ	トマト、マッシュルーム きゃべつ、たまねぎ にんじん、なつみかん	こめ、白砂糖 サラダ油、ポテトサラダ ABCマカロニ	356 (476)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
30	火	ごはん	(ごはん) 豚玉とじ ソーセージサラダ 豆腐のみそ汁・梨	たまご、豚肉 魚肉ソーセージ、絹ごし豆腐 牛乳、のむヨーグルト	たまねぎ、干しいだけ 万能ねぎ、ブロッコリー 赤ピーマン、葉だいこん 梨	こめ 糸こんにゃく サラダ油 白砂糖	403 (491)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト

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、()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。