9月予定献立表

日付	献立 給食	献立 3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14.28 (月)	五分搗き米ごはん 鰆の照り焼き 切干大根とひじきの炒め煮 なすとうすあげのみそ汁	ジャムパン 牛乳	さわら,ひじき(干し),焼き竹輪(卵なし),【うすあげ→味噌汁】,かつお節・だし用,煮干し・だし用,/牛乳・飲	五分搗米,三温糖,糸こんにゃく,ごま油,/【食パン(乳含む・卵なし)→ジャムパン】,いちごジャム	切り干し大根,人参,いんげん,なす,小松菜,しめじ	みりん(本みりん),濃口しょうゆ,酒・純米酒,こうじみそ	547kcal 24.0g 14.4g 2.4g
1 (火)	五分搗き米ごはん 秋なすと豚肉のみそ炒め 里芋と舞茸のすまし汁	ねぎと竹輪のちぢみ 牛乳	【厚揚げ→秋なすと豚肉のみそ炒め】,豚もも肉,昆布・だし用,かつお節・だし用,/焼き竹輪(卵なし),かつお節,牛乳・飲	五分搗米,かたくり粉,三温糖,ごま油,里芋,/米粉,なたね油	なす,人参,玉ねぎ,にんにく,生姜,まいたけ,みつば,/青ねぎ	小松菜,酒・純米酒,こうじみそ,薄口しょうゆ,塩,濃口しょうゆ	559kcal 25.3g 17.9g 1.8g
15.29 (火)	納豆スタミナ丼 豆腐とわかめの味噌汁	ベイクドポテト 牛乳	【納豆→納豆スタミナ丼】,鶏ひき肉,【木綿豆腐→味噌汁】,【うすあげ→味噌汁】,カットわかめ,昆布・だし用,かつお節・だし用,/牛乳・飲	五分搗米,かたくり粉,/メークイン,なたね油	人参,キャベツ,れんこん,玉ねぎ,青ねぎ,にんにく	濃口しょうゆ,こうじみそ,塩	603kcal 27.2g 22.7g 1.3g
2 (水)	お赤飯 ハンバーグ 人参しりしりサラダ ウインナーと玉ねぎのスープ 季節の果物(梨予定)	ココア蒸しパン 牛乳	あずき(乾),豚ひき肉,焼き竹輪(卵なし),ウインナー(豚肉),昆布・だし用,/牛乳・飲	白米,もち米,黒ごま,【パン粉(小麦粉)→ハンバーグ】,マヨドレ(卵・大豆なし),/【小麦粉→ココア蒸しパン】,三温糖,なたね油	玉ねぎ,人参,黄ピーマン,赤ピーマン,ほうれんそう,季節の果物(梨予定)	塩,トマトケチャップ(大豆なし),とんかつソース(大豆なし),パセリ・乾,とりがらだし,薄口しょうゆ,ベーキングパウダー,ココアパウダー	650kcal 24.3g 24.0g 2.3g
16.30 (水)	五分搗き米ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 高野豆腐とかぼちゃの煮物 オクラのすまし汁	海苔まき焼きおにぎり 牛乳	鶏もも肉,【高野豆腐→煮物】,【木綿豆腐→すまし汁】,昆布・だし用,かつお節・だし用,/焼きのり,牛乳・飲	五分搗米,三温糖,白ゴマ,/白米	人参,いんげん,かぼちゃ,えのきたけ,オクラ	みそ,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),薄口しょうゆ,だし(かつお・昆布),塩	628kcal 27.9g 19.7g 1.9g
3.17 (木)	きのこの中華風炊き込みご飯 鮭の塩麹焼き 大豆の五目煮 ほうれん草とごぼうのすまし汁	たこやき風じゃがいもおやき 牛乳	さけ,【大豆(国産) 乾→大豆の煮物】,昆布,【うすあげ→大豆の煮物】,昆布・だし用,かつお節・だし用,/かつお節,あおのり(素干し),牛乳・飲	白米,ごま油,三温糖,メークイン,マヨドレ(卵・大豆なし),かたくり粉	いんげん,しめじ(ほんしめじ),まいたけ,人参,干ししいたけ,大根,ほうれんそう,えのきたけ,ごぼう	濃口しょうゆ,オイスターソース,酒・純米酒,塩麹,小松菜,みりん(本みりん),だし(かつお・昆布),塩,薄口しょうゆ,とんかつソース	501kcal 25.7g 13.5g 1.9g
4.18 (金)	五分搗米ごはん 秋の筑前煮 わかめと小松菜の味噌汁	さつま芋の蒸しパン 牛乳	鶏もも皮つき,【厚揚げ→筑前煮】,【うすあげ→味噌汁】,わかめ(乾燥),昆布・だし用,煮干し・だし用,/牛乳・飲	五分搗米,里芋,三温糖,/【小麦粉→さつま芋の蒸しパン】,さつまいも,なたね油	人参,ごぼう,れんこん,干ししいたけ,いんげん,しめじ	濃口しょうゆ,だし(かつお・昆布),小松菜,こうじみそ,塩,ベーキングパウダー	600kcal 22.0g 21.5g 1.5g
5・19 (土)	きのこスパゲッティ ミネストローネ風スープ	芋ケンピ 季節の果物 (ぶどう予定) 牛乳	ベーコン(卵なし),/牛乳・飲	【スパゲティ→きのこスパゲティ―】,なたね油,メークイン	玉ねぎ,えのきたけ,人参,エリンギ,しめじ,にんにく,ピーマン,パセリ,/季節の果物(ぶどう予定)	濃口しょうゆ,塩,とりがらだし,トマトピューレ,トマトケチャップ(大豆なし),/芋ケンピ	562kcal 14.7g 24.8g 1.8g

日付	献立 給食	献立 3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 (月)	五分搗き米ごはん 鶏肉の甘酢がらめ 厚揚げとキャベツの炒め物 さつまいものみそ汁	かきもち 季節の果物 (りんご予定) 牛乳	鶏もも肉,【厚揚げ→炒め物】,昆布・だし用,煮干し・だし用,/牛乳・飲	五分搗米,かたくり粉,三温糖,ごま油,さつまいも	キャベツ,人参,にんにく,玉ねぎ,青ねぎ,/季節の果物(りんご予定)	濃口しょうゆ,酢・米酢,小松菜,みそ,こうじみそ,/かきもち	624kcal 23.7g 18.5g 2.0g
8 (火)	ガーリックチャーハン ピーマンと人参のごまサラダ ワンタンスープ	大学かぼちゃ 牛乳	豚もも肉,ベーコン(卵なし),ちりめんじゃこ,昆布・だし用,/牛乳・飲	白米,なたね油,米ぬか油,三温糖,白ごま,黒ごま,【餃子の皮(小麦粉)→ワンタンスープ】,ごま油	にんにく,人参,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,緑豆もやし,にら,干ししいたけ,かぼちゃ	塩,薄口しょうゆ,とりがらだし,酢・米酢,濃口しょうゆ	576kcal 16.5g 18.6g 1.5g
9.23 (水)	五分搗き米ごはん たらの西京焼き もやしと小松菜のサラダ 厚揚げの味噌汁	焼きそば 牛乳	たら,ハム,【厚揚げ→味噌汁】,昆布・だし用,煮干し・だし用,/豚バラ肉,牛乳・飲	五分搗米,三温糖,白ごま,マヨドレ(卵・大豆なし),/【やきそば(小麦粉)→焼きそば】,なたね油	緑豆もやし,小松菜,人参,キャベツ,えのきたけ,玉ねぎ	白みそ,みりん(本みりん),濃口しょうゆ,こうじみそ,とんかつソース(大豆なし),ウスターソース	562kcal 24.2g 18.7g 2.0g
10.24 (木)	五分搗き米ごはん 豚肉のコロコロ焼き ちくわとひじきの炒り豆腐 汁ビーフン	米ポン 牛乳	豚もも肉,【木綿豆腐→炒り豆腐】,焼き竹輪(卵なし),干しひじき・乾,昆布・だし用,/牛乳・飲	五分搗米,三温糖,なたね油,かたくり粉,ビーフン,/米・発芽玄米,水あめ	にんにく,干ししいたけ,人参,玉ねぎ,いんげん,キャベツ,しいたけ,青ねぎ	白みそ,酒,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,とりがらだし,薄口しょうゆ	564kcal 26.5g 17.2g 1.8g
11.25 (金)	五分搗き米ごはん 鰆の塩焼き 三色きんぴら きのこのすまし汁	セサミトースト 牛乳	さば,【木綿豆腐→すまし汁】,昆布・だし用,かつお節・だし用,/牛乳・飲	五分搗米,メークイン,三温糖,ごま油,白ごま,/【食パン(乳含む・卵なし)→セサミトースト】,【バター(乳)→セサミトースト】	人参,いんげん,えのきたけ,青ねぎ,まいたけ	塩,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ	578kcal 22.7g 20.6g 1.7g
12.26 (土)	そぼろあんかけ丼 みそ汁	かきもち 季節の果物 (りんご予定) 牛乳	鶏ひき肉,昆布・だし用,かつお節・だし用,カットわかめ,煮干し・だし用,/牛乳・飲	五分搗米,かたくり粉,三温糖,メークイン	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン,しめじ,/季節の果物(りんご予定)	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),/かきもち	563kcal 21.6g 13.2g 2.4g

★ 仕入れの都合で食材が変更になる場合があります。★ 朝の乳児おやつは、ビスケット(又は芋けんぴ)と牛乳100ccがつきます。

✿は特にしっかり噛むことを意識したメニューです。

★月平均栄養価 エネルギー 581kcal たんぱく質23.4g 脂質 18.8g 食塩相当量 1.9 g

★食事摂取基準(2020/6月 3歳以上) エネルギー 600kcal たんぱく質25.0g 脂肪16.4g 塩分1.6g

★季節の果物は、今月より表記しています。変更になる場合は、事前にご連絡いたします。