



# 9月 給食献立表



2019年

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
2	月	鶏肉のレモン焼き 里いもの味噌煮 小松菜のごま和え 根菜汁 ごはん ピオーネ	クッキー 牛乳 かぼちゃクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・いんげんまめ 米みそ・絹ごし豆腐	クッキー・さといも・三温糖・ごま・米 薄力粉・調合油	こねぎ・レモン・たまねぎ・こまつな にんじん・きゅうり・大根・ごぼう・ぶどう 西洋かぼちゃ
3	火	鮭の香味だれ 切干大根の煮物 キャベツのささみ和え かぼちゃの味噌汁 ごはん 梨	ビスコ 牛乳 ひじきのおやき 牛乳	普通牛乳・さけ・油揚げ・ささ身 米みそ	ビスコ・ごま油・かたくり粉・三温糖・米 ごま	長ねぎ・しょうが・切干しいんじん・にんじん 乾しいたけ・キャベツ・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・なす・カットわかめ・日本なし ほしひじき
4	水	ポパイオムレット しらすのペンネ さつまいものひじき煮 木綿豆腐のすまし汁 ごはん パナナ	クッキー 牛乳 じゃこマヨトースト 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ツナ缶 プロセスチーズ・しらす干し・木綿豆腐	クッキー・じゃがいも・ペンネ オリーブ油・さつまいも・三温糖・米 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・ほうれんそう・ブロッコリー パプリカ・ほしひじき・はくさい・にんじん 生しいたけ・糸みつば・バナナ・青のり粉
5	木	さばのしょうが焼き 高野豆腐のそぼろあん 白菜のきのこ浸し ビーンズスープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 さつま芋の蒸しパン 牛乳	普通牛乳・まさば・高野豆腐 鶏ひき肉・大豆ドライバック缶 ベーコン・豆乳	ビスコ・三温糖・かたくり粉・じゃがいも 米・さつまいも・薄力粉・調合油	しょうが・えだまめ・はくさい・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ りんご
6	金	豆腐入りカレーライス かぼちゃのバター煮 ブロッコリーの塩昆布和え 梨	クッキー 牛乳 ふラスク 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・牛ばら	クッキー・じゃがいも・米・有塩バター おつけ麺・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ ブロッコリー・スイートコーン 缶詰・塩昆布 日本なし
7	土	きのこ混ぜごはん チンゲン菜の煮浸し ポテトナムル 大根の味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・ツナ缶・油揚げ・米みそ	ビスコ・米・三温糖・じゃがいも・ごま ごま油・クッキー	にんじん・えだまめ・ぶなしめじ・生しいたけ えのきたけ・チンゲンサイ・大根・キャベツ カットわかめ・バナナ
9	月	鶏の照り焼きネギソース キャベツともやしのおひたし じゃがいもと刻み昆布の煮物 玉ねぎとしめじの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 手作り食パン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ いんげんまめ・米みそ	クッキー・かたくり粉・ごま油・三温糖 じゃがいも・米・強力粉・有塩バター 上白糖・いちごジャム	こねぎ・キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん きゅうり・刻み昆布・たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・カットわかめ・りんご
10	火	肉団子の甘酢あんかけ ツナとごろっと野菜のペンネ カレー風味ポテトサラダ きのこスープ 小松菜と卵のじゃこご飯 梨	ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ツナ缶・ロースハム・しらす	ビスコ・ごま油・かたくり粉・調合油 三温糖・ペンネ・有塩バター じゃがいも・マヨネーズ・ごま・米 ロールケーキ	ほしひじき・生しいたけ・しょうが・長ねぎ パプリカ・パプリカ・カリフラワー ブロッコリー・きゅうり・にんじん・はくさい たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・ぶなしめじ カットわかめ・こまつな・日本なし
11	水	さばのカレー揚げ かぼちゃと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ 小松菜と豆腐のすまし汁 ごはん パナナ	クッキー 牛乳 きなこおはぎ 牛乳	普通牛乳・まさば・豚ばら・ヨーグルト 絹ごし豆腐・きな粉	クッキー・薄力粉・調合油・三温糖 マヨネーズ・米・もち米・上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・ほしひじき ブロッコリー・スイートコーン 缶詰・こまつな・大根 生しいたけ・バナナ
12	木	豚肉のマーマレード 里芋の煮物 ほうれん草のおひたし 大根と厚揚げの味噌汁 ごはん 梨	ビスコ 牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・豚ロース・厚揚げ・米みそ 鶏卵・干しえび	ビスコ・マーマレード・さといも・ごま 三温糖・米・薄力粉	にんじん・ほしひじき・ほうれんそう・はくさい 大根・たまねぎ・カットわかめ・日本なし キャベツ・こねぎ・青のり粉
13	金	サケとジャガイモのクリーム煮 マカロニサラダ 洋風五目豆 キャベツともやしのスープ ごはん りんご	クッキー 牛乳 塩ミルククッキー 牛乳	普通牛乳・さけ・ロースハム・豚ひき肉 大豆ドライバック缶・脱脂粉乳・豆乳	クッキー・じゃがいも・薄力粉・マカロニ マヨネーズ・三温糖・米・調合油	たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・にんじん スイートコーン 缶詰・さやえんどう・にんじん キャベツ・りよくとうもろやし・トウモロコシ えのきたけ・りんご
14	土	中華丼 春雨サラダ 添野菜(トマト) ワカメスープ バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・なると・鶏卵 ロースハム	ビスコ・ごま油・三温糖・かたくり粉・米 はるさめ・クッキー	チンゲンサイ・にんじん・生しいたけ たけのこ煮・こねぎ・しょうが・きゅうり トマト・カットわかめ・りよくとうもろやし えのきたけ・たまねぎ・バナナ
17	火	平目のコーンマヨ焼き 大豆のトマト煮 コールスローサラダ 春雨スープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ひじきのおやき 牛乳	普通牛乳・ひらめ・大豆ドライバック缶	ビスコ・マヨネーズ・三温糖・はるさめ 米・ごま	スイートコーン 缶詰・たまねぎ・なす・にんじん パプリカ・トマト 缶詰・キャベツ・きゅうり チンゲンサイ・生しいたけ・にら・りんご ほしひじき
18	水	バーベキューホーク 五色ナムル さつまいもの黒ごま煮 厚揚げと舞茸の味噌汁 ごはん ピオーネ	クッキー 牛乳 じゃこマヨトースト 牛乳	普通牛乳・豚ばら・鶏卵・厚揚げ 米みそ・しらす干し	クッキー・三温糖・ごま油・さつまいも ごま・米・食パン・マヨネーズ	こまつな・りよくとうもろやし・にんじん ぶなしめじ・大根・まいたけ・生しいたけ にんじん・ぶどう・青のり粉
19	木	ブリのごま照り焼き カレーポテト 切干大根和風サラダ 白菜の味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 ポテトもち 牛乳	普通牛乳・ぶり・ツナ缶・米みそ	ビスコ・ごま・三温糖・かたくり粉 じゃがいも・ごま油・米・調合油	青ピーマン・切干しいんじん・にんじん きゅうり・はくさい・ごぼう・カットわかめ バナナ・刻みのみり
20	金	鶏のさっぱりだれ ひじきの甘辛いため かぼちゃサラダ 野菜スープ ごはん 梨	クッキー 牛乳 ふラスク 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚もも肉	クッキー・かたくり粉・三温糖・調合油 マヨネーズ・米・おつけ麺・無塩バター グラニュー糖	しょうが・ほしひじき・ごぼう・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり スイートコーン 缶詰・キャベツ・りよくとうもろやし にんじん・セロリ・エリンギ・日本なし ブロッコリー・たまねぎ・マッシュルーム はくさい・にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ バナナ
21	土	ブロッコリーのクリームスパ 白菜のおひたし かぼちゃの甘煮 パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・ベーコン	ビスコ・スバゲティ・有塩バター 薄力粉・三温糖・クッキー	にんじん・生しいたけ・ほしひじき・ブロッコリー ごぼう・れんこん・青ピーマン・ほうれんそう 大根・こねぎ・バナナ
24	火	さばの人参みそ煮 さつまいもとひじきの煮物 ブロッコリーの塩炒め 豚汁 ごはん 梨	ビスコ 牛乳 手作り食パン 牛乳	普通牛乳・まさば・米みそ・油揚げ 豚もも肉	ビスコ・三温糖・さつまいも・調合油・米 強力粉・有塩バター・上白糖 いちごジャム	こねぎ・日本なし
25	水	肉かぼちゃ 白菜ともやしのごまびたし ツナと大根の煮物 豆腐の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・牛ばら・ツナ缶・木綿豆腐 油揚げ・米みそ・鶏卵・干しえび	クッキー・三温糖・ごま・ごま油・米 薄力粉	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・はくさい・りよくとうもろやし きゅうり・大根・ぶなしめじ・カットわかめ りんご・キャベツ・こねぎ・青のり粉
26	木	鮭の塩焼き 鶏ミンチの卵焼き きんぴらごぼう ほうれん草と大根の味噌汁 ごはん パナナ	ビスコ 牛乳 きなこおはぎ 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏ひき肉・木綿豆腐 米みそ・厚揚げ・きな粉	ビスコ・三温糖・ごま油・ごま・米 もち米・上白糖	にんじん・生しいたけ・ほしひじき・青のり粉 ごぼう・れんこん・青ピーマン・ほうれんそう 大根・こねぎ・バナナ
27	金	筑前煮 小松菜としめじのソテー かぼちゃの甘煮 かき玉汁 ごはん 梨	クッキー 牛乳 塩ミルククッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・鶏卵 絹ごし豆腐・脱脂粉乳・豆乳	クッキー・三温糖・調合油・米・薄力粉	ごぼう・にんじん・たけのこ煮・乾しいたけ こまつな・ぶなしめじ・西洋かぼちゃ たまねぎ・えのきたけ・カットわかめ 日本なし
28	土	ナポリタン 大根サラダ じゃが芋のこっくり煮 オニオンスープ パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・ウインナー バルメザンチーズ・ベーコン	ビスコ・スバゲティ・三温糖 じゃがいも・ごま・クッキー	たまねぎ・青ピーマン・大根・きゅうり キャベツ・にんじん・パセリ・バナナ
30	月	鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根のあつさり煮 キャベツのコーン和え 白菜ときこのすまし汁 ごはん 梨	クッキー 牛乳 かぼちゃクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・米みそ いんげんまめ	クッキー・三温糖・米・薄力粉・調合油	こねぎ・切干しいんじん・にんじん 乾しいたけ・キャベツ・きゅうり スイートコーン 缶詰・はくさい・生しいたけ えのきたけ・カットわかめ・日本なし 西洋かぼちゃ

## ☆ 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
419 kcal	16.9 g	13.4 g	211 mg	1.4 mg	158 μg	0.22 mg	0.33 mg	24 mg



9月



9月 給食献立表

3歳以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
2 月	鶏肉のレモン焼き 里いもの味噌煮 小松菜のごま和え ごはん ビオーネ 根菜汁	かぼちゃクッキー 牛乳	鶏もも・いんげんまめ・米みそ 絹ごし豆腐・普通牛乳	さといも・三温糖・ごま・米・薄力粉 調合油	こねぎ・レモン・たまねぎ・こまつな にんじん・きゅうり・大根・ごぼう・ぶどう 西洋かぼちゃ
3 火	鮭の香味だれ 切干大根の煮物 キャベツのささみ和え かぼちゃの味噌汁 ごはん 梨	ひじきのおやき 牛乳	さけ・油揚げ・ささ身・米みそ 普通牛乳	ごま油・かたくり粉・三温糖・米・ごま	長ねぎ・しょうが・切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・キャベツ・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・なす・カットわかめ・日本なし ほしひじき
4 水	ポパイオムレット しらすのペンネ さつまいものひじき煮 木綿豆腐のすまし汁 ごはん バナナ	じゃこマヨトースト 牛乳	鶏卵・ツナ缶・プロセスチーズ 普通牛乳・しらす干し・木綿豆腐	じゃがいも・ペンネ・オリーブ油 さつまいも・三温糖・米・食パン マヨネーズ	たまねぎ・ほうれんそう・ブロッコリー パプリカ・ほしひじき・はくさい・にんじん 生しいたけ・糸みつば・バナナ・青のり粉
5 木	さばのしょうが焼き 高野豆腐のそぼろあん 白菜のきのこ浸し ビーンズスープ ごはん りんご	さつま芋の蒸しパン 牛乳	まさば・高野豆腐・鶏ひき肉 大豆ドライパック缶・ベーコン・豆乳 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・じゃがいも・米 さつまいも・薄力粉・調合油	しょうが・えだまめ・はくさい・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ りんご
6 金	豆腐入りカレーライス かぼちゃのバター煮 ブロッコリーの塩昆布和え 梨	ふラスク 牛乳	木綿豆腐・牛ばら・普通牛乳	じゃがいも・米・有塩バター・おつゆ麩 無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ ブロッコリー・スイートコーン缶詰・塩昆布 日本なし
7 土	きのこ混ぜごはん チンゲン菜の煮浸し ポテトナムル 大根の味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	ツナ缶・油揚げ・米みそ・普通牛乳	米・三温糖・じゃがいも・ごま・ごま油 クッキー	にんじん・えだまめ・ぶなしめじ・生しいたけ えのきたけ・チンゲンサイ・大根・キャベツ カットわかめ・バナナ
9 月	鶏の照り焼きネギソース キャベツともやしのおひたし じゃがいもと刻み昆布の煮物 玉ねぎとしめじの味噌汁 ごはん りんご	手作り食パン 牛乳	鶏もも・油揚げ・いんげんまめ・米みそ 普通牛乳	かたくり粉・ごま油・三温糖・じゃがいも 米・強力粉・有塩バター・上白糖 いちごジャム	こねぎ・キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん きゅうり・刻み昆布・たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・カットわかめ・りんご
10 火	肉団子の甘酢あんかけ ツナとごろっと野菜のペンネ カレー風味ポテトサラダ きのこスープ 小松菜と卵のじゃこご飯 梨	ロールケーキ 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・ツナ缶 ロースハム・しらす・普通牛乳	ごま油・かたくり粉・調合油・三温糖 ペンネ・有塩バター・じゃがいも マヨネーズ・ごま・米・ロールケーキ	ほしひじき・生しいたけ・しょうが・長ねぎ パプリカ・パプリカ・カリフラワー ブロッコリー・きゅうり・にんじん・はくさい たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・ぶなしめじ カットわかめ・こまつな・日本なし
11 水	さばのカレー揚げ かぼちゃと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ 小松菜と豆腐のすまし汁 ごはん バナナ	きなこおはぎ 牛乳	まさば・豚ばら・ヨーグルト・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	薄力粉・調合油・三温糖・マヨネーズ 米・もち米・上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・ほしひじき ブロッコリー・スイートコーン缶詰・こまつな・大根 生しいたけ・バナナ
12 木	豚肉のマーマレード 里芋の煮物 ほうれん草のおひたし 大根と厚揚げの味噌汁 ごはん 梨	お好み焼き 牛乳	豚ロース・厚揚げ・米みそ・鶏卵 干しえび・普通牛乳	マーマレード・さといも・ごま・三温糖 米・薄力粉	にんじん・ほしひじき・ほうれんそう・はくさい 大根・たまねぎ・カットわかめ・日本なし キャベツ・こねぎ・青のり粉
13 金	サケとジャガイモのクリーム煮 マカロニサラダ 洋風五目豆 キャベツともやしのスープ ごはん りんご	塩ミルククッキー 牛乳	さけ・普通牛乳・ロースハム・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・脱脂粉乳・豆乳	じゃがいも・薄力粉・マカロニ マヨネーズ・三温糖・米・調合油	たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・さやえんどう・にんじん キャベツ・りよくとうもろやし・トウモロコシ えのきたけ・りんご
14 土	中華丼 春雨サラダ 添野菜(トマト) ワカメスープ バナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・なると・鶏卵・ロースハム 普通牛乳	ごま油・三温糖・かたくり粉・米 はるさめ・クッキー	チンゲンサイ・にんじん・生しいたけ たけのこ水蒸し・こねぎ・しょうが・きゅうり トマト・カットわかめ・りよくとうもろやし えのきたけ・たまねぎ・バナナ
17 火	平目のコーンマヨ焼き 大豆のトマト煮 コールスローサラダ 春雨スープ ごはん りんご	ひじきのおやき 牛乳	ひらめ・大豆ドライパック缶・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・はるさめ・米・ごま	スイートコーン缶詰・たまねぎ・なす・にんじん パプリカ・トマト缶詰・キャベツ・きゅうり チンゲンサイ・生しいたけ・にんじん ほしひじき
18 水	バーベキューポーク 五色ナムル さつまいもの黒ごま煮 厚揚げと舞茸の味噌汁 ごはん ビオーネ	じゃこマヨトースト 牛乳	豚へレ・鶏卵・厚揚げ・米みそ しらす干し・普通牛乳	三温糖・ごま油・さつまいも・ごま・米 食パン・マヨネーズ	こまつな・りよくとうもろやし・にんじん ぶなしめじ・大根・まいたけ・生しいたけ にんじん・ぶどう・青のり粉
19 木	ブリのごま照り焼き カレーポテト 切干大根和風サラダ 白菜の味噌汁 ごはん バナナ	ポテトもち 牛乳	ぶり・ツナ缶・米みそ・普通牛乳	ごま・三温糖・かたくり粉・じゃがいも ごま油・米・調合油	青ピーマン・切干しいたけ・にんじん きゅうり・はくさい・ごぼう・カットわかめ バナナ・刻みのり
20 金	鶏のさっぱりだれ ひじきの甘辛いため かぼちゃサラダ 野菜スープ ごはん 梨	ふラスク 牛乳	鶏もも・豚もも肉・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・調合油 マヨネーズ・米・おつゆ麩・無塩バター グラニュー糖	しょうが・ほしひじき・ごぼう・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・りよくとうもろやし にんじん・セロリ・エリンギ・日本なし
21 土	ブロッコリーのクリームスパ 白菜のおひたし かぼちゃの甘煮 バナナ	クッキー 牛乳	ベーコン・普通牛乳	スパゲティ・有塩バター・薄力粉 三温糖・クッキー	ブロッコリー・たまねぎ・マッシュルーム はくさい・にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ バナナ
24 火	さばの人参みそ煮 さつまいもとひじきの煮物 ブロッコリーの塩炒め 豚汁 ごはん 梨	手作り食パン 牛乳	まさば・米みそ・油揚げ・豚もも肉 普通牛乳	三温糖・さつまいも・調合油・米 強力粉・有塩バター・上白糖 いちごジャム	にんじん・ほしひじき・ブロッコリー ぶなしめじ・スイートコーン缶詰・大根・ごぼう こねぎ・日本なし
25 水	肉かぼちゃ 白菜ともやしのごまびたし ツナと大根の煮物 豆腐の味噌汁 ごはん りんご	お好み焼き 牛乳	牛ばら・ツナ缶・木綿豆腐・油揚げ 米みそ・鶏卵・干しえび・普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・米・薄力粉	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・はくさい・りよくとうもろやし きゅうり・大根・ぶなしめじ・カットわかめ りんご・キャベツ・こねぎ・青のり粉
26 木	鮭の塩焼き 鶏ミンチの卵焼き きんぴらごぼう ほうれん草と大根の味噌汁 ごはん バナナ	きなこおはぎ 牛乳	さけ・鶏ひき肉・木綿豆腐・米みそ 厚揚げ・きな粉・普通牛乳	三温糖・ごま油・ごま・米・もち米 上白糖	にんじん・生しいたけ・ほしひじき・青のり粉 ごぼう・れんこん・青ピーマン・ほうれんそう 大根・こねぎ・バナナ
27 金	筑前煮 小松菜としめじのソテー かぼちゃの甘煮 かき玉汁 ごはん 梨	塩ミルククッキー 牛乳	鶏もも・厚揚げ・鶏卵・絹ごし豆腐 脱脂粉乳・豆乳・普通牛乳	三温糖・調合油・米・薄力粉	ごぼう・にんじん・たけのこ水蒸し・乾しいたけ こまつな・ぶなしめじ・西洋かぼちゃ たまねぎ・えのきたけ・カットわかめ 日本なし
28 土	ナポリタン 大根サラダ じゃが芋のこっくり煮 オニオンスープ バナナ	クッキー 牛乳	ウインナー・パルメザンチーズ ベーコン・普通牛乳	スパゲティ・三温糖・じゃがいも・ごま クッキー	たまねぎ・青ピーマン・大根・きゅうり キャベツ・にんじん・パセリ・バナナ
30 月	鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根のあっさり煮 キャベツのコーン和え 白菜ときこのすまし汁 ごはん 梨	かぼちゃクッキー 牛乳	鶏もも・米みそ・いんげんまめ 普通牛乳	三温糖・米・薄力粉・調合油	こねぎ・切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・はくさい・生しいたけ えのきたけ・カットわかめ・日本なし 西洋かぼちゃ

☆ 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
523 kcal	20.8 g	16.8 g	273 mg	1.7 mg	200 μg	0.29 mg	0.43 mg	29 mg

