



2019年度 9月 献立表



健生くまのこ園

| 日付 | 朝おやつ | 給食 | 午後おやつ | 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 | アレルギー |
|-------|------|--|----------------------------|--|---|--|--|---------|
| 2(月) | お菓子 | 非常食 カレー(レトルト), パナナ | フレンチトースト, 牛乳 | 牛乳, 卵 | 米, 砂糖, 食パン | バナナ | カレー(レトルトウチ) | |
| 3(火) | 牛乳 | 中華丼, しゅうまい, ミニゼリー | コーンフレーク | 豚肉, かに, かまぼこ, とうもろこし, しゅうまい, 牛乳 | 米, 油, 砂糖, なたね油, 粉, ごま油, ミニゼリー, コーンフレーク | チンゲンサイ, もやし, たまねぎ, にんじん | 水, こいくちしょうゆ, こしょう, コンソメ | たまご除去食 |
| 4(水) | お菓子 | きびなごフライ, 白身フライ, ほうれん草とコーンのソテー, しそごはん | 水ようかん, 牛乳 | きびなごフライ(冷), 白身フライ(冷), こしあん, 寒天, 牛乳 | 油, 米, 砂糖, ハードビスケット | ほうれんそう, コーン缶, ゆかり | 塩, こしょう, 水 | たまご除去食 |
| 5(木) | 牛乳 | 鶏の照り焼き, ミニトマト, コールスロー, ごはん | フルーツ杏仁, 牛乳 | 鶏肉, かに, かまぼこ, 牛乳, 寒天 | 砂糖, マヨネーズ, 米 | ミニトマト, キャベツ, コーン缶, にんじん, もも缶詰, みかん缶 | こいくちしょうゆ, 酒, みりん, 酢, 塩, 水 | たまご除去食 |
| 6(金) | お菓子 | スパゲッティポロネーゼ, ブロッコリーコーンドレッシング, カルピス | バナナ, 牛乳 | 合いびき肉, ピザ用チーズ, カルピス, 牛乳 | スパゲティ, マーガリン, 砂糖, オリーブ油, 油 | たまねぎ, にんじん, カットトマト, ブロッコリー, コーン缶, コーンクリーム, パナナ | 赤みそ, あわせみそ, 塩, こしょう, 酒, 酢, 水 | |
| 9(月) | お菓子 | 梅しらすごはん, 蒸しぎょうざ, ほうれん草ときのこのごま和え | ママレード蒸しケーキ, 牛乳 | しらす干し, 牛乳 | 米, いらりごま, 砂糖, すりごま, 小麦粉, マーガリン, ママレード | 梅干し, ぎょうざ(冷), ほうれんそう, しめじ | だしの素, 水, こいくちしょうゆ, ベーキングパウダー | たまご除去食 |
| 10(火) | 牛乳 | ハムチーズサンド , 厚焼き玉子サンド , ミネストローネ, ヨーグルト | ひじき混ぜごはん, 牛乳 | ハム, プロセスチーズ, 卵, ベーコン, ヨーグルト, ひじき, 油あげ, ツナ缶, 牛乳 | 食パン, マヨネーズ, 砂糖, 油, じゃがいも, 米 | たまねぎ, キャベツ, にんじん, カットトマト | うすくちしょうゆ, だし汁, ケチャップ, コンソメ, 塩, こしょう, 水, こいくちしょうゆ | たまご: 弁当 |
| 11(水) | お菓子 | 鮭の磯辺焼, 春雨の酢の物, ごはん | しょうゆせんべい, 牛乳 | さけ, 青のり, 牛乳 | はるさめ, ごま油, 砂糖, 米, しょうゆせんべい | きゅうり, にんじん, みかん缶 | 塩, 酒, みりん, うすくちしょうゆ, コンソメ, こいくちしょうゆ, 酢 | |
| 12(木) | 牛乳 | 冷やし中華, なし | 小倉サンド, 牛乳 | 魚肉ソーセージ, 卵, かに, かまぼこ, こしあん, 牛乳 | 干し中華めん(乾), マヨネーズ, 油, 砂糖, 食パン, マーガリン | もやし, きゅうり, なし | 水, こいくちしょうゆ, 酢 | たまご除去食 |
| 13(金) | お菓子 | タコライス, ミニトマト, パイン牛乳寒天 | 行事メニュー おつきみクッキー, 牛乳 | 豚ひき肉, チーズ(パルメザン), 卵, 牛乳, 寒天 | 米, 油, 砂糖, ホットケーキミックス, 小麦粉, 粉砂糖 | たまねぎ, ピーマン, にんじん, キャベツ, ミニトマト, パイナップル缶 | ケチャップ, ウスターソース, カレー粉, 塩, こしょう, 水 | たまご除去食 |
| 17(火) | 牛乳 | 親子丼 , 味噌汁(かぼちゃ・揚げ), ミニゼリー | ごま蒸しパン, 牛乳 | 鶏肉, かまぼこ, 卵, きざみのり, 油あげ, 牛乳 | 砂糖, 米, ミニゼリー, 小麦粉, いらりごま, ごま油 | たまねぎ, にんじん, かぼちゃ | こいくちしょうゆ, みりん, 酒, だし汁, 赤みそ, ベーキングパウダー, うすくちしょうゆ | たまご: 弁当 |
| 18(水) | お菓子 | ふりかけおにぎり, チキンナゲット, さつま汁 | コーンフレーク | のり, チキンナゲット(冷), 豚肉, 牛乳 | 米, さつまいも, コーンフレーク | ほうれんそう, にんじん, 大根 | ふりかけ, 水, あわせみそ, だし汁 | |
| 19(木) | 牛乳 | ころうどん, かぼちゃのバター煮 | フレンチトースト, 牛乳 | かまぼこ, 天かす, 牛乳, 卵 | うどん(ゆで), マーガリン, 砂糖, 食パン | ほうれんそう, 青ねぎ, かぼちゃ | こいくちしょうゆ, みりん, だし汁, 塩, 水 | |
| 20(金) | お菓子 | 豆腐ミートローフ, なすと揚げの甘辛煮, ごはん | 行事メニュー おはぎ(きなこ), 牛乳 | 合いびき肉, 木綿豆腐, ひじき, 油あげ, きな粉, 牛乳 | いらりごま, パン粉, なたね油, 小麦粉, 粉砂糖, 米 | たまねぎ, にんじん, なす, 梅干し | 塩, こしょう, こいくちしょうゆ, みりん, 水 | |
| 24(火) | 牛乳 | あじの和風おろしハンバーグ, じゃがいもとひじきの煮物, ごはん | バナナケーキ, 牛乳 | あじ, 木綿豆腐, 卵, 油あげ, ひじき, 牛乳 | パン粉, 砂糖, なたね油, 粉, じゃがいも, 油, 米, ホットケーキミックス | 青ねぎ, しょうが, 大根, たまねぎ, にんじん, パナナ | あわせみそ, 塩, こいくちしょうゆ, だし汁, 水 | たまご除去食 |
| 25(水) | お菓子 | スペイン風オムレツ , なすのトマト煮, ロールパン | わらびもち, 牛乳 | 卵, ツナ缶, ピザ用チーズ, 牛乳, 鶏ひき肉, きな粉 | 砂糖, オリーブ油, ロールパン, わらび粉, 砂糖 | にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, なす, しめじ, カットマト | コンソメ, 塩, 酒 | たまご: 弁当 |
| 26(木) | 牛乳 | 酢豚, 中華風コーンスープ, ごはん | かりんとう(青のり), 牛乳 | ミートボール(冷), 卵, 青のり, 牛乳 | 油, 砂糖, なたね油, 小麦粉, いらりごま, うどん(ゆで) | にんじん, たまねぎ, しいたけ, ピーマン, コーンクリーム, 青ねぎ | 酢, ケチャップ, こいくちしょうゆ, 水, コンソメ, 塩 | たまご除去食 |
| 27(金) | お菓子 | カレーライス, みかん寒天 | パウムクーヘン, 牛乳 | 合いびき肉, 寒天, 牛乳 | 米, じゃがいも, 砂糖, みかん缶, パームクーヘン | たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, みかん缶 | カレールー, コンソメ, 水 | |
| 30(月) | お菓子 | 麻婆豆腐, ブロッコリーとかにかまのサラダ, ごはん | 塩せんべい, 牛乳 | 木綿豆腐, 豚ひき肉, かに, かまぼこ, 牛乳 | 油, 砂糖, なたね油, 小麦粉, いらりごま, マヨネーズ, 米, 塩せんべい | たまねぎ, 白ねぎ, しょうが, ブロッコリー, コーン缶 | こいくちしょうゆ, あわせみそ, 酒, コンソメ, 水 | たまご除去食 |

※献立は仕入れ状況により、変更になることがあります。土曜日は、その時期に入荷した食材で年齢や人数に応じた献立になります。

※離乳食(1歳6か月まで)については、「授乳・離乳の支援ガイド」をもとに提供しています。

※給食で初めて食べる食材については、ご家庭でも一度食べていただけるとより安全に提供できますので、ご協力お願いいたします。

月平均栄養価 (3歳以上児) エネルギー 539kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.0g

(3歳未満児) エネルギー 449kcal たんぱく質 15.0g 脂質 13.7g