



# 2020年度 9月 献立表



## 健全くまのこ園

日付	10時	給食	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	体の調子をとのえるもの	その他	アレルギー
1(火)	牛乳	松風焼,ミニトマト,かぼちゃフライ,ごはん	コーンフレーク	鶏ひき肉,青のり,牛乳	パン粉,いりごま,油,米,コーンフレーク	たまねぎ,青ねぎ,しょうが,ミニトマト,かぼちゃフライ(冷)	あわせみそ,みりん,水	
2(水)	お菓子	中華丼,しゅうまい,パイン牛乳,寒天	スティックパン,牛乳	豚肉,かにかまぼこ,うずら卵,しゅうまい(冷),牛乳,寒天	米,油,砂糖,かたくり粉,ごま油,スティックパン	チンゲンサイ,もやし,たまねぎ,にんじん,パイナップル缶	水,こいくちしょうゆ,こしょう,コンソメ	
3(木)	牛乳	防災食 ミートソーススパゲティ(レトルト),みかん缶	ひじき混ぜごはん,牛乳	ミートソース(缶),ひじき,油あげ,ツナ缶,牛乳	スパゲティ,米,砂糖,油	みかん缶,にんじん	こいくちしょうゆ,水,だし	
4(金)	お菓子	きびなごフライ,白身魚のフライ,冬瓜のそぼろ煮,わかめごはん	水ようかん,牛乳	きびなごたら,卵,鶏ひき肉,炊き込みわかめ,こしあん,寒天,牛乳	油,小麦粉,パン粉,マヨネーズ,砂糖,かたくり粉,米,いりごま	とうがん	塩,こしょう,酒,みりん,うすくちしょうゆ,だし,水	
7(月)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め,ほうれん草のごま和え,ごはん	かぼちゃ蒸しパン,牛乳	豚肉,牛乳	砂糖,油,すりごま,米,小麦粉	なす,たまねぎ,ピーマン,にんじん,ほうれん草,かぼちゃ	こいくちしょうゆ,あわせみそ,ベーキングパウダー	
8(火)	牛乳	ソース焼きそば,大根と厚揚げの煮物,ミニゼリー	みたらし団子,牛乳	豚肉,青のり,厚揚げ,焼き竹輪,昆布,絹ごし豆腐,牛乳	中華めん(蒸し),油,砂糖,ミニゼリー,上新粉,白玉粉,かたくり粉	にんじん,キャベツ,たまねぎ,もやし,大根	やきそばソース,塩,こしょう,みりん,こいくちしょうゆ,だし,水	
9(水)	お菓子	ふりかけおにぎり,さつま汁,チキンナゲット	フレンチトースト,牛乳	豚肉,チキンナゲット(冷),牛乳,卵	米,さつまいも,食パン,砂糖	ほうれん草,にんじん,大根	ふりかけ,あわせみそ,だし,水	
10(木)	牛乳	タコライス,ミニトマト,フルーツポンチ	ラスク,牛乳	豚ひき肉,チーズ(ハルマツ),卵,寒天,牛乳	米,油,砂糖,ロールパン,バター	たまねぎ,ピーマン,にんじん,キャベツ,ミニトマト,もも缶,みかん缶,りんごジュース	ケチャップ,中濃ソース,カレー粉,塩,こしょう,水	
11(金)	お菓子	ぎょうざ,かぼちゃきのこあん,梅しらすごはん	しょうゆせんべい,牛乳	しらす干し,牛乳	砂糖,かたくり粉,米,いりごま,しょうゆせんべい	ぎょうざ(冷),かぼちゃ,たまねぎ,えのき,たけのこ,いんげん,梅干し	水,こいくちしょうゆ,みりん,だし,水	たまご: 弁当
14(月)	お菓子	かじき香味焼,ひじきのごま酢和え,ごはん	マーレード蒸しケーキ,牛乳	めかじき,ひじき,厚揚げ,しらす干し,かつお節,牛乳	かたくり粉,砂糖,いりごま,米,小麦粉,マーガリン,オレンジマーレード	青ねぎ,しょうが,にんじん,きゅうり	酒,みりん,こいくちしょうゆ,だし,水,酢,ベーキングパウダー	
15(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,ミニゼリー	塩せんべい,牛乳	ハム,プロセスチーズ,卵,ベーコン,牛乳	食パン,マヨネーズ,砂糖,油,じゃがいも,ミニゼリー,塩せんべい	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,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,水	たまご: 弁当
16(水)	お菓子	ころうどん,なすと揚げの甘辛煮,なし	鶏ごぼうごはん,牛乳	かまぼこ,天かす,油あげ,鶏もも,牛乳	うどん(ゆで),ごま油,砂糖,米,こんにやく	ほうれん草,青ねぎ,なす,にんじん,ごぼう	こいくちしょうゆ,みりん,だし,水,だし,水	
17(木)	牛乳	鶏の照り焼き,ミニトマト,ポテトサラダ,ごはん	ミルクケーキ,牛乳	鶏肉,魚肉ソーセージ(太),牛乳	砂糖,じゃがいも,マーガリン,マヨネーズ,米,ミルクケーキ	ミニトマト,にんじん,きゅうり	こいくちしょうゆ,酒,みりん,塩	
18(金)	お菓子	カレーライス,ブロッコリーコンドレッシング,みかん寒天	コーンフレーク	豚ひき肉,寒天,牛乳	米,じゃがいも,油,砂糖,みかん缶,コーンフレーク	たまねぎ,トマト,なす,にんじん,オクラ,ブロッコリー,コーン缶,コンクリーム,みかん缶	カレー粉,コンソメ,塩,こしょう,水,酢	
23(水)	お菓子	麻婆豆腐,春雨中華サラダ,ごはん	バームクーヘン,牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,ハム,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ,いりごま,米,バームクーヘン	たまねぎ,白ねぎ,しょうが,にんじん,きゅうり	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酒,コンソメ,水,酢	
24(木)	牛乳	スペイン風オムレツ,なすのトマト煮,ロールパン	行事食 おはぎ(きなこ),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,米	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,なす,しめじ,カットトマト,梅干し	コンソメ,塩,酒	たまご: 弁当
25(金)	お菓子	鮭の磯辺焼,ほうれん草大豆サラダ,ごはん	かりんとう(カレー),牛乳	さけ,青のり,蒸し大豆,魚肉ソーセージ(細),牛乳	マヨネーズ,砂糖,米,うどん(ゆで),油	ほうれん草,にんじん	塩,酒,みりん,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,カレー粉,コンソメ	
28(月)	お菓子	豆腐ステーキきのこあんかけ,マカロニサラダ,ごはん	フルーツゼリー,牛乳	木綿豆腐,ハム,牛乳	かたくり粉,ごま油,マカロニ,マヨネーズ,米,フルーツゼリー	にんじん,しいたけ,しめじ,えのきたけ,きゅうり	塩,こいくちしょうゆ,みりん,だし,水,こしょう	
29(火)	牛乳	肉じゃが,ほうれん草とコーンのソテー,ごはん	じゃこトースト,牛乳	豚ロース,しらす干し,青のり,牛乳	じゃがいも,しらたき,砂糖,油,米,食パン,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ほうれん草,コーン缶	こいくちしょうゆ,みりん,だし,水,塩,こしょう	
30(水)	お菓子	スパゲッティボロネーゼ,ブロッコリーの胡麻ドレ和え,カルピス	鮭わかめごはん,牛乳	豚ひき肉,牛ひき肉,ピザ用チーズ,カルピス,炊き込みわかめ,サクフ레이크,牛乳	スパゲティ,マーガリン,砂糖,オリーブ油,すりごま,ごま油,米,いりごま	たまねぎ,にんじん,カットトマト,ブロッコリー	赤みそ,あわせみそ,塩,こしょう,酒,こいくちしょうゆ,酢,水	

※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。

【3歳以上児】月平均栄養価 エネルギー 544kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.9g

【3歳未満児】月平均栄養価 エネルギー 455kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.3g

# 2020年9月 献立表

		離乳食	アレルギー
1	火	<松風焼> 鶏ひき肉 25g たまねぎ 21g 青ねぎ 3.5g <b>パン粉</b> 2.1g みそ 青のり0.07g <ミニトマト> ミニトマト 14g <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> 75~90g<粥> 75~90g	
2	水	<中華丼> 米35g チンゲンサイ 21g もやし 14g たまねぎ 14g にんじん 11g 豚肉 11g かにかまぼこ 7g うずら卵(水煮) 6.3g しょうゆ(こいくち) 砂糖 コンソメ かたくり粉1.5g <豆腐煮> 木綿豆腐 15g にんじん 10g ツナ缶 5g 砂糖 しょうゆ(うすくち) だし汁 <牛乳寒天> 牛乳 50g 寒天 0.3g 砂糖 水	
3	木	<キューピーレトルト> 牛そぼろぞうすい <キューピーレトルト> 角切り野菜ミックス <ミニゼリー> ミニゼリー	
4	金	<煮魚(カレイ)> <b>からすがれい</b> 20g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <じゃが芋の煮物> じゃがいも 20g たまねぎ 20g にんじん 7g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <わかめごはん> 米 35g 炊き込みわかめ 0.21g 塩 <粥の方はわかめ粥>	魚: 弁当
7	月	<なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉 11g 砂糖 しょうゆ(こいくち) みそ <ほうれん草のお浸し> ほうれん草 18g にんじん 5.6g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> 75~90g<粥> 75~90g	
8	火	<やさそば> <b>中華めん(蒸し)</b> 75g 豚もも15g にんじん 10g キャベツ 50g たまねぎ 20g もやし 10g しょうゆ(こいくち) 青のり 0.02g <大根と厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 大根 35g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ミニゼリー> 1こ	小麦: 弁当
9	水	<ごはん> 75~90g<粥> 75~90g <さつま汁> 豚ロース 13g さつまいも 21g ほうれん草 8.4g にんじん 8.4g 大根 21g みそ だし汁 <豆腐煮> 木綿豆腐 15g にんじん 10g ツナ缶 5g 砂糖 しょうゆ(うすくち) だし汁	
10	木	<タコライス風> 米35g 豚ひき肉 28g たまねぎ 21g ピーマン 5.6g にんじん 8.4g キャベツ 14g トマト缶5g 砂糖 しょうゆ(こいくち) 粉ミルク <b>鶏卵</b> 11g <ミニトマト> ミニトマト 14g <りんごゼリー> アップルジュース 21g 寒天 0.18g 砂糖 水	
11	金	<豆腐たまごどじ> 木綿豆腐 15g にんじん 10g ツナ缶 5g <b>鶏卵</b> 15g 砂糖 しょうゆ(うすくち) だし汁 <かぼちゃのこあん> かぼちゃ 35g たまねぎ 7g えのきたけ 4.9g さやいんげん 3.5g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 かたくり粉 1.1g <しらすごはん> 米 40g しらす干し 7g <粥の方は粥>	たまご: 弁当
14	月	<じゃがいもの煮物> じゃがいも 20g にんじん 7g ツナ缶 7g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ひじきの煮物> 干しひじき 2g にんじん 6g きゅうり 3g 厚揚げ 10g しらす干し 1.3g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> 75~90g<粥> 75~90g	
15	火	<厚焼き玉子> <b>鶏卵</b> 21g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 油 <ツナの煮物> ツナ缶 20g たまねぎ 15g しょうゆ(こいくち) 水 かたくり粉 <食パン> 食パン(8枚切) 0.7枚 <パン粥> 食パン(8枚切) 0.7枚 粉ミルク <ミネストローネ> たまねぎ 21g キャベツ 14g にんじん 7g じゃがいも 18g ツナ缶 3.5g カットマト 13g コンソメ 砂糖 トマト缶 10g <ミニゼリー> 1こ	たまご: 弁当
16	水	<ころもどん> <b>うどん(ゆで)</b> 70g ほうれん草 11g 青ねぎ 1.4g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <なすと揚げの甘辛煮> なす 21g 油あげ 4.9g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <なし> なし 28g	小麦: 弁当
17	木	<鶏肉の煮物> 鶏もも 28g たまねぎ 20g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 かたくり粉 2g <ミニトマト> ミニトマト 14g <ポテトミルク煮> じゃがいも 40g にんじん 5g きゅうり 7g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75~90g<粥> 75~90g	
18	金	<トマト煮> ツナ缶 20g じゃがいも 30g たまねぎ 30g にんじん 15g カットマト 8.4g キャベツ 10g コンソメ 砂糖 塩 <ブロッコリーサラダ> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク <みかん寒天> みかん缶 6g 寒天 0.18g 砂糖 みかん缶(液汁) 11g 水	
23	水	<麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 14g たまねぎ 14g しょうゆ(こいくち) 1.8g みそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 0.7g <じゃがいもの煮物> じゃがいも 20g にんじん 7g きゅうり 7g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> 75~90g<粥> 75~90g	
24	木	<スペイン風オムレツ> <b>鶏卵</b> 30g ツナ缶 15g にんじん 8g たまねぎ 15g ブロッコリー 15g 牛乳 8g コンソメ <なすのトマト煮> なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉 4.9g トマト缶 13g 塩 0.28g 砂糖 しょうゆ(こいくち) <ロールパン> ロールパン 0.8個<パン粥> <b>ロールパン</b> 0.8個 粉ミルク	たまご: 弁当
25	金	<煮魚(鮭)> <b>さけ</b> 28g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ほうれん草と大豆のミルク煮> 蒸し大豆 11g ほうれん草 14g にんじん 5.6g 粉ミルク <ごはん> 75~90g<粥> 75~90g	魚: 弁当
28	月	<豆腐きのこあん> 木綿豆腐 35g にんじん 3.5g しいたけ 3.5g しめじ(ぶなしめじ) 4.9g えのきたけ 7g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 かたくり粉 3.5g <マカロニミルク煮> <b>マカロニ</b> 5.6g きゅうり 5.6g にんじん 5.6g 粉ミルク <ごはん> 75~90g<粥> 75~90g	
29	火	<肉じゃが> 豚肉 14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g しらたき 7g さやいんげん 3.5g しょうゆ(こいくち) 砂糖 だし汁 <ほうれん草とコーンの煮物> ほうれん草 21g コーン缶 7g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> 75~90g<粥> 75~90g	
30	水	<スパゲッティポロネーゼ> <b>スパゲティ</b> 28g 合いびき 21g たまねぎ 21g にんじん 5.6g トマト缶 14g みそ 砂糖 塩 粉ミルク <ブロッコリーのお浸し> ブロッコリー 13g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁	小麦: 弁当