

9月給食だより（3歳以上児）

アレルギー表示			●卵 ▲乳 ◆落花生 ▽くるみ ◇カシューナッツ ⑧さけ ⑨さば ⑫バナナ ⑬ごま ⑭アーモンド ⑮マカ ダミアナッツ ⑯ピスタチオ				
日付	曜日	屋食	主な材料と体内での働き			おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	材料
1	火	 ハヤシライス 切干大根サラダ フルーツ（みかん缶）	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・しめじ 切干大根・コーン・わかめ みかん(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・⑨調合ごま油	いちごのクレープ	*フレンズクレープ（いちご） （豆乳・砂糖・いちご米粉）
2	水	豚肉うどん かき揚げ さつま揚げともやしの酢の物	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 もやし・赤ピーマン	うどん・砂糖 かき揚げ（玉ねぎ・人参・いんげん）・油 砂糖	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳
3	木	さばの旨煮 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	⑨さば 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・ブロッコリー・人参 なす・かぼちゃ・チンゲン菜	砂糖 ⑨白ごま・すりごま 米(国産)	やわらかおかき	やわらかおかき（のり塩味）
4	金	チキンソテートマトソース 野菜サラダ ごはん スープ	鶏肉 豆腐	玉ねぎ・トマトピューレ キャベツ・人参・オクラ・レモン果汁 さやえんどう・わかめ	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	シュガートースト	▲食パン・▲バター 砂糖
5	土	 ガバオ風ライス（タイ） しらすと小松菜のあおさและみそ汁	豚ひき肉 しらす 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・しめじ・にんにく 小松菜・もやし・人参・あおさのり 大根・まいたけ・青ねぎ	米(国産)・⑨調合ごま油・砂糖	せんべい	星型せんべい
7	月	アジの塩焼 ウインナーとチンゲン菜のソテー ごはん みそ汁	あじ ボークウインナー 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・人参・えのきたけ・玉ねぎ かぼちゃ・白菜	油 米(国産) おつゆ麩	クッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳 ▲バター・砂糖
8	火	豚肉と卵のおかか炒め 胡瓜の納豆和え ごはん みそ汁	豚肉・●卵・かつお節 納豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・ニラ・干しいたけ きゅうり なす・ほうれん草	油・砂糖 米(国産) じゃが芋	バームクーヘン	●/▲バームクーヘン （●卵・砂糖・▲マーガリン小麦粉）
9	水	白身魚の天ぷら ひじきサラダ ごはん みそ汁	ホキ 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・きゅうり 大根・小松菜・もやし	▲天ぷら粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ぶるぶるデザート（りんご）	フルーチェ(りんご)・▲牛乳 りんご(缶詰)
10	木	 カレーライス カリカリベーコンサラダ フルーツ（黄桃）	牛豚ひき肉 ●/▲ベーコン	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・レモン果汁 黄桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	ソフトせんべい	ソフトせんべい
11	金	チキンチキンごぼう ブロッコリーサラダ ごはん スープ	鶏肉	ごぼう・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ピーマン・えのきたけ	でん粉・油・砂糖 オリーブ油・砂糖 米(国産) さつま芋	みたらしさつまいも団子	さつま芋・豆乳・醤油 砂糖・でん粉
12	土	厚揚げときのこのうどん 豚肉とかぼちゃの煮物 フルーツ（オレンジ）	生揚げ 豚肉	えのきたけ・しめじ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ オレンジ	うどん 砂糖	きなこせんべい	きなこもちせんべい
14	月	鶏肉の塩こうじ焼 きんぴらごぼう ごはん みそ汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 小松菜	油 ⑨白ごま・油・砂糖 米(国産) 巻麩・じゃが芋	かぼちゃ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ
15	火	チーズハンバーグ 切干大根サラダ ごはん スープ	ハンバーグ（鶏肉・豚肉・玉ねぎ）・▲ミックスチーズ	切干大根・人参・きゅうり キャベツ・グリーンアスパラガス・わかめ	油 砂糖・⑨調合ごま油 米(国産)	豆乳焼ドーナツ	●/▲焼ドーナツ(豆乳味) （●卵・小麦粉・▲マーガリン豆乳・ベーキングパウダー）
16	水	豚肉と根菜の煮物 もやしとブロッコリーのしらす和え ごはん みそ汁	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ もやし・ブロッコリー かぼちゃ・ほうれん草	系こんにゃく(白滝)・砂糖 米(国産)	マスカットゼリー	マスカットゼリーの素 洋梨(缶詰)
17	木	白身魚の甘辛煮 厚揚げと野菜のソテー ごはん みそ汁	ホキ 生揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・ピーマン 大根・チンゲン菜	でん粉・砂糖 油 米(国産) さつま芋	やわらかおかき	やわらかおかき（きな粉味）
18	金	炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え ごはん みそ汁	豆腐・豚肉・●卵 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・しょうが ブロッコリー 白菜・もやし・わかめ	油・砂糖・⑨調合ごま油 米(国産)	いもかりんとう	さつま芋・油 豆乳・黒砂糖
19	土	鶏照焼丼 油揚げとチンゲン菜の煮浸し みそ汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・青ねぎ・しょうが チンゲン菜・人参 キャベツ・えのきたけ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	せんべい	ぼたぼた焼き
24	木	さばのソースフライ 高野豆腐と昆布の煮物 ごはん みそ汁	⑨さば 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・さやいんげん 小松菜	小麦粉・パン粉・油 砂糖 米(国産) おつゆ麩・じゃが芋	アップルパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしりんご
25	金	お弁当の日					カップケーキ（いちご） 米粉のカップケーキ（いちご） （豆乳・米粉・砂糖・いちご）
26	土	他人丼 ほうれん草と白菜のごま和え みそ汁	豚肉・●卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・白菜 なす・えのきたけ	米(国産)・砂糖 ⑨白ごま	ビスケット	たべっ子BABY（ビスケット）
28	月	家常豆腐（厚揚げと野菜の中華炒め） 切干大根の卵とじ ごはん 中華スープ	豚肉・生揚げ・⑨テンメンジャン・赤みそ ちくわ・●卵	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが 切干大根 コーン・ニラ	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産) じゃが芋	お麩のきなこラスク	おつゆ麩・油・きな粉 砂糖・塩
29	火	 スパゲティナポリタン ポテトコロッケ 花野菜サラダ いちごゼリー	ボークウインナー	玉ねぎ・ピーマン・コーン・トマトピューレ カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・レモン果汁	スパゲティ・油 *国産豚肉のコロッケ（じゃが芋・玉ねぎ・豚肉）・油 砂糖・オリーブ油	クレープ（カスタード風）	*フレンズクレープ（カスタード風） （豆乳・米粉・砂糖大豆粉）
30	水	お弁当の日					スイーツポテト （さつま芋・砂糖マッシュポテト）

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。