

2020年09月

## 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 火 火 火	ご飯 鶏の唐揚げ もやしナムル 春雨の中華スープ	こめ、こむぎこ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう はるさめ	▲ぎゅうにゅう とりにく ベーコン きなこ	にんじん、もやし たまねぎ、みずな きゅうり、ねぎ きゃべつ しょうが にんにく	しょうゆ す ちゅうかのもと しお、こしょう	ヨーク 牛乳 きなこクッキー
02 水 水 水	ご飯 鮭のコーン焼き きゅうりの和え物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	こめ わらびもちこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう さけ、とうふ きなこ、みそ だしかつお ▲アイス ▲ヨーグルト	たまねぎ、ねぎ きゅうり にんじん きゃべつ、 コーン、パセリ せんざりだいこん	しょうゆ す、しろわいん ブイオン しお、こしょう	おせんべい 牛乳 わらびもち
03 木 木 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 華風和え さつまいものみそ汁	こめ、こむぎこ さんおんとう ひまわりゆ なたねあぶら さつまいも	ぶたにく とうにゅう あげ、ちくわ みそ だしかつお	たまねぎ、なす にんじん、ねぎ きゃべつ もやし しょうが	しょうゆ す、みずな しお、こしょう	ヨーク あつぶるジュース キャロットケーキ
04 金 金 金	ご飯 白身魚の西京焼き ピーマンの炒め煮 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	こめ じゃがいも マロニー さんおんとう ひまわりあぶら	▲ぎゅうにゅう あつあげ、みそ だしかつお ちりめんじゃこ	にんじん、ねぎ パブリカ たまねぎ ピーマン	しょうゆ みりん しお こしょう	キャンディチーズ 牛乳 こふきいも
07 月 月 月	ご飯 菊しゅうまい 千草和え 中華のスープ	こめ、こむぎこ しゅうまいのかわ さんおんとう じょうしんこ かたくりこ	▲ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ベーコン	とうがん、ねぎ はくさい キャベツ たまねぎ みずな しいたけ	しょうゆ ちゅうかのもと しおこしょう	ヨーク 牛乳 もちもちケーキ
08 火 火 火	ご飯 白身魚のムニエル キャベツとみずなの土佐和え コーンスープ	こめ、こむぎこ さつまいも こめこ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	▲ぎゅうにゅう まだい とうにゅう ベーコン いとかつお	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし、コーン ばせり、レモン みずな	しょうゆ ブイオン しお、こしょう みちん	ヨーク 牛乳 さつまいも蒸しパン
09 水 水 水	ゆかり御飯 洋風きんぴら煮 とうふのみそ汁	こめ じゃがいも こむぎこ さんおんとう なたねあぶら マロニー	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ、つな あげ、みそ だしかつお	にんじん たまねぎ ごぼう、ねぎ さんどまめ わかめ	しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 ツナクッキー
10 木 木 木	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 冬瓜サラダ たぬき汁	こめ ■マカロニ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	▲ぎゅうにく とりにく とうふ、ツナ ベーコン、あげ だしかつお	にんじん、ねぎ キャベツ みずな、えのき とうがん たまねぎ ピーマン	しょうゆ す、みりん しお、こしょう ケチャップ	米粉のおやつ 牛乳 イタリアンマカロニ
11 金 金 金	ご飯 チンジャオロース トマトの中華スープ ピーチゼリー	こめ しょくぱん はるさめ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン ちりめんじゃこ	たまねぎ、ねぎ にんじん、ニラ パブリカ ピーマン たけのこみずに しょうが	しょうゆ ちゅうかのもと オイスターソース しお、こしょう	キャンディチーズ 牛乳 じゃこトースト(ねぎ)
日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
14 月 月 月	ハヤシライス 甘酢和え 梨	こめ、こめこ じゃがいも さんおんとう ■おしむぎ なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめんじゃこ	なし、たまねぎ にんじん、 きゅうり さんどまめ ばせり、わかめ	■ハヤシルー ケチャップ ソース、しょうゆ す、あかわいん しお、こしょう	ヨーク 牛乳 ほうじ茶米粉蒸しぱん

15	ご飯 白身魚の味噌香味焼き あらめの煮物 きのこ汁	プチゼリー こめ わらびもち さんおんとう かたくり なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう さわら、あげ とうにゅう とうふ、きなこ みそ だしかつお	にんじん えのきたけ しいたけ、ねぎ さんどまめ たまねぎ あらめ	しょうゆ みりん しお	キャンディチーズ 牛乳 豆乳わらびもち
16	ご飯 焼き鳥のおろしぽん酢かけ キャベツの土佐和え 切干大根のみそ汁	こめ ■やきそばめん さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう とりにく、あげ ぶたにく、みそ だしかつお いとかつお	キャベツ にんじん、ねぎ だいこん、のり たまねぎ ピーマン せんざりだいこん	しょうゆ ソース す、みりん しお、こしょう	おせんべい 牛乳 焼きそば
17	冷やしきつねうどん かき揚げ 野菜ゼリー	■ほそうどん ■こむぎこ こめ さつまいも なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりにく、あげ ちくわ	きゅうり にんじん たまねぎ、ねぎ みずな ほしいたけ しょうが	しょうゆ みりん しお	ヨーク 牛乳 炊き込みおにぎり
18	牛肉の混ぜ寿司 きゅうりの土佐和え 生麩のすまし汁 プチゼリー	こめ さんおんとう ■なまふ	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ、きなこ こしあん だしかつお いとかつお	きゅうり きゃべつ ごぼう、みつば さんどまめ わかめ	しょうゆ す みりん しお	ヨーク 牛乳 きな粉おはぎ
23	わかめ御飯 白身魚の幽庵焼き 信田和え もやしのみそ汁	こめ じゃがいも かたくり さんおんとう	▲ぎゅうにゅう さわら、あげ みそ だしかつお	たまねぎ こまつな もやし ねぎ レモン	しょうゆ みりん	キャンディチーズ 牛乳 じゃが芋もち
24	ご飯 鶏の塩麩焼き 千草和え とうふのみそ汁	こめ こめこ さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう とりにく とうふ、あげ とうにゅう みそ だしかつお	キャベツ にんじん たまねぎ みずな、ねぎ わかめ しょうが	しおこうじ しょうゆ	米粉のおやつ 牛乳 お豆腐のカップケーキ
25	パン なすミートスパゲティ コールスロースープ	さつまいも ■パン ■スパゲティ ひまわりあぶら さんおんとう かたくり	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ、なす にんじん きゃべつ トマト、ばせり にんにく	ケチャップ あかワイン ソース しょうゆ ブイオン しお、こしょう	ヨーク 牛乳 焼き芋
28	麦ご飯 秋野菜カレー 水菜のサラダ ぶどうゼリー	こめ、こめこ さつまいも さんおんとう ■おしむぎ なたねあぶら	▲ぎゅうにく とりにく ツナ	たまねぎ かぼちゃ きゃべつ にんじん しめじ、みずな にんにく	カレーフレーク ケチャップ す、しょうゆ ソース ブイオン しお、こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶米粉蒸しぱん
29	ご飯 鶏肉の味噌かけ キャベツとみずなの土佐和え あったか汁	こめ、こめこ さんおんとう なたねあぶら かたくり	▲ぎゅうにゅう とりにく、あげ だしかつお みそ いとかつお	きゃべつ にんじん だいこん みずな、ねぎ しょうが	しょうゆ みりん す、しお	おせんべい 牛乳 ココア米粉蒸しぱん
30	きのこのごはん さわらの照焼き 千草和え いものみそ汁	こめ ▲■ばん さつまいも さんおんとう	▲ぎゅうにゅう さわら、あげ ツナ、みそ だしかつお	きゃべつ、ねぎ たまねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ えりんぎ	しょうゆ みりん しお	ヨーク 牛乳 ツナトースト

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

- ※ 材料名の●(卵)・▲(乳製品)・■(小麦)・◆(その他)マークはアレルギー食材です。
- ※ 9月7日のしゅうまいは、8月に超ラッキー人参が当たった子からのリクエストメニューです。

栄 養 価

エネルギー	584	kcal
たんぱく質	20.0	g
脂 質	20.0	g
カルシウム	184	mg

エネルギー	596	kcal
たんぱく質	27.0	g
脂 質	14.9	g
カルシウム	308	mg

エネルギー	537	kcal
たんぱく質	17.4	g
脂 質	9.7	g
カルシウム	91	g

エネルギー	481	kcal
たんぱく質	24.9	g
脂 質	12.2	g
カルシウム	213	mg

エネルギー	553	kcal
たんぱく質	18.9	g
脂 質	13.4	g
カルシウム	249	mg

エネルギー	585	kcal
たんぱく質	23.2	g
脂 質	15.3	g
カルシウム	230	mg

エネルギー	552	kcal
たんぱく質	17.4	g
脂 質	17.2	g
カルシウム	227	mg

エネルギー	525	kcal
たんぱく質	23.0	g
脂 質	17.5	g
カルシウム	214	mg

エネルギー	574	kcal
たんぱく質	19.1	g
脂 質	14.6	g
カルシウム	186	mg

栄 養 価

エネルギー	573	kcal
たんぱく質	15.7	g
脂 質	15.0	g

カルシウム	212	mg
エネルギー	556	kcal
たんぱく質	25.8	g
脂 質	15.8	g
カルシウム	235	mg
エネルギー	567	kcal
たんぱく質	24.8	g
脂 質	17.0	g
カルシウム	224	mg
エネルギー	655	kcal
たんぱく質	18.9	g
脂 質	16.1	g
カルシウム	232	mg
エネルギー	505	kcal
たんぱく質	19.1	g
脂 質	10.9	g
カルシウム	214	mg
エネルギー	509	kcal
たんぱく質	23.0	g
脂 質	12.8	g
カルシウム	207	mg
エネルギー	538	kcal
たんぱく質	21.7	g
脂 質	17.3	g
カルシウム	247	mg
エネルギー	574	kcal
たんぱく質	18.6	g
脂 質	16.4	g
カルシウム	191	mg
エネルギー	644	kcal
たんぱく質	17.8	g
脂 質	14.3	g
カルシウム	240	g
エネルギー	549	kcal
たんぱく質	21.0	g
脂 質	16.2	g
カルシウム	227	mg
エネルギー	582	kcal
たんぱく質	27.2	g
脂 質	16.1	g
カルシウム	222	mg

