



## 2020年 9月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1 ・ 15	火	ご飯 豚肉のアップルソースがけ 五目煮豆 なす・しめじの味噌汁 梨	牛乳かん ウエハース 麦茶	豚肩ロース肉・大豆 みそ・牛乳	米・油・バター こんにやく・砂糖 ウエハース	たまねぎ・りんご・しょうが れんこん・にんじん・ひじき さやいんげん・なす・しめじ 根深ねぎ・梨・寒天・もも缶詰 みかん缶詰・パインアップル缶詰
2 ・ 16	水	ご飯 鮭のみりん焼き もやしの彩り和え キャベツ・わかめの味噌汁 ぶどう	コーンフレーククッキー 牛乳	鮭・卵・みそ・牛乳	米・ごま油・砂糖 ごま・薄力粉・油 コーンフレーク	もやし・にら・にんじん・キャベツ たまねぎ・わかめ・ぶどう
3 ・ 17	木	親子丼 キャベツのおかか和え なめこの味噌汁	アップルドーナッツ 牛乳	鶏もも肉・卵・みそ かつお節・木綿豆腐 牛乳	米・油・薄力粉 バター・砂糖・油	たまねぎ・グリーンピース・キャベツ にんじん・なめこ・根深ねぎ りんご・りんごジュース
4 ・ 18	金	ご飯 豚肉とじゃがいものカレー炒め 春雨ときゅうりの和え物 小松菜・えのきの味噌汁	こぎつねおにぎり 麦茶	鶏もも肉・鶏ささみ みそ・油揚げ	米・油・薄力粉 じゃがいも・バター 春雨・砂糖・ごま ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン きゅうり・とうもろこし・小松菜 えのきたけ・焼きのり
5 ・ 19	土	カラフルピラフ かぼちゃのチーズ焼き オニオンスープ バナナ	ごまじゃこおにぎり 牛乳	鶏もも肉・チーズ ベーコン・牛乳 しらす	米・油・バター パン粉・ごま	たまねぎ・にんじん・グリーンピース とうもろこし・かぼちゃ・バナナ
7 ・ 28	月	肉味噌うどん ちくわとさつまいもの天ぷら バナナ	ひじきおにぎり 炒りいりこ 麦茶	豚ひき肉・みそ・卵 ちくわ・油揚げ 煮干し	うどん・油・砂糖 片栗粉・さつまいも 薄力粉・米	根深ねぎ・しょうが・ほうれんそう バナナ・ひじき・にんじん
8 ・ 29	火	ご飯 揚げ豆腐 冷しゃぶサラダ ほうれんそう・ベーコンの味噌汁	ピザトースト 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 卵・豚もも肉 ベーコン・みそ・牛乳 CHEDDARチーズ	米・砂糖・ごま油 油・食パン・バター	にんじん・ねぎ・わかめ・もやし きゅうり・トマト・たまねぎ ほうれんそう・ピーマン
9 ・ 23	水	キーマカレー ジャーマンポテト トマトスープ グレープフルーツ	ごま団子 牛乳	豚ひき肉・牛乳 ベーコン・粉チーズ つぶあん	米・油・バター 薄力粉・じゃがいも 白玉粉・ごま	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・りんご・ピーマン トマトクチャップ・キャベツ トマトピューレ・グレープフルーツ
10 ・ 24	木	ご飯 かれいの煮付け ほうれんそうのごま和え かぶ・油揚げの味噌汁	お好み焼き 牛乳	かれい・油揚げ・みそ 牛乳・豚ひき肉・卵 かつお節	米・砂糖・ごま・油 薄力粉・マヨネーズ	ほうれんそう・にんじん・かぶ かぶの葉・キャベツ・青のり
11 ・ 25	金	食パン 鶏肉のトマト煮 ウィンナー入りポテトサラダ キャベツとにんじんのミルクスープ オレンジ	コーンライスおにぎり 牛乳	鶏もも肉・粉チーズ 牛乳・ベーコン ウィンナーソーセージ	食パン・油・砂糖 じゃがいも・米 マヨネーズ・バター	たまねぎ・トマト缶・にんじん きゅうり・キャベツ・オレンジ とうもろこし・グリーンピース
12 ・ 26	土	ご飯 豚肉のげんこつ焼き スパツナサラダ なす・さつまいもの味噌汁	ココアケーキ 牛乳	豚もも肉・ツナ缶 みそ・牛乳	米・片栗粉・ごま油 スパゲッティ・砂糖 マヨネーズ・薄力粉 さつまいも・バター	たまねぎ・青のり・にんじん きゅうり・トマトクチャップ なす・根深ねぎ
14 月	月	ご飯 鶏肉の海苔ソースがけ しらすときゅうりの酢の物 青梗菜・油揚げの味噌汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	鶏もも肉・しらす 油揚げ・みそ・牛乳 卵	米・油・砂糖・ごま さつまいも・バター	しめじ・根深ねぎ・焼きのり きゅうり・にんじん・青梗菜 たまねぎ・オレンジ
30 水	水	ご飯 花しゅうまい ナムル 中華風コーンスープ ぶどう	フライビーンズ 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 牛乳・大豆	米・しゅうまいの皮 片栗粉・ごま油・ごま じゃがいも・砂糖 さつまいも・油	たまねぎ・根深ねぎ・しょうが もやし・ほうれんそう・にんじん とうもろこし・ぶどう

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	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	食塩相当量
556cal	20.9g	17.8g	222mg	2.8mg	173 μg	0.35mg	0.35mg	24mg	2.1mg

