



2021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	水	ご飯 鶏のコマ味噌焼き 和風サラダ かきたま汁 グレープフルーツ	シュガートースト 牛乳	鶏肉・みそ・卵 豆腐・牛乳	米・砂糖・ごま・油 片栗粉・食パン バター	生姜・キャベツ・きゅうり にんじん・コーン・わかめ・ねぎ グレープフルーツ
2 ・ 16	木	生揚げの中華丼 鶏の冬瓜煮 じゃが芋の味噌汁	焼きまんじゅう 牛乳	豚肉・生揚げ・鶏肉 みそ・牛乳	米・油・砂糖 片栗粉・ごま油 じゃが芋・小麦粉	生姜・にんにく・にんじん・ねぎ しいたけ・グリーンピース・とうがん 玉ねぎ・わかめ・なす
3 ・ 17	金	チャーシューうどん かぼちゃといんげんのサラダ 高野豆腐入り中華風スープ	中華おこわ 磯いりこ 麦茶	豚ひき肉・みそ ヨーグルト 高野豆腐・鶏肉 煮干し	うどん・油・砂糖 片栗粉・ごま油 マヨネーズ・米 もち米	ねぎ・にんじん・きゅうり かぼちゃ・さやいんげん・レーズン 玉ねぎ・えのき・チンゲンサイ りしりこんぶ・にんじん・青のり 干しいたけ・グリーンピース
4 ・ 18	土	ご飯 炒り豆腐 きゅうりと竹輪のマヨ和え おふとわかめの味噌汁	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉・豆腐 焼き竹輪・みそ 牛乳・調整豆乳 ハム・チーズ	米・油・砂糖 ごま油・マヨネーズ 焼き麩・小麦粉	ねぎ・にんじん・しめじ こまつな・きゅうり・玉ねぎ わかめ
6 ・ 29	月 ・ 水	ご飯 鶏の生姜焼き 人参ドレッシングサラダ 大根と油揚げの味噌汁	マーマレードケーキ 牛乳	鶏肉・油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖・じゃが芋 油・小麦粉・バター	生姜・コーン・さやいんげん 玉ねぎ・にんじん・だいこん マーマレード
7	火	ポークカレーライス 春雨ときゅうりのサラダ コンソメスープ ぶどう	さつま芋のみつかけ 牛乳	豚肉・みそ・牛乳	米・油・じゃが芋 小麦粉・砂糖 はるさめ・ごま さつま芋・ごま油	にんにく・生姜・にんじん 玉ねぎ・ケチャップ・きゅうり コーン・キャベツ・トマト缶詰 ぶどう
8 ・ 22	水	ご飯 あじのさっぱり揚げ煮 いんげんのおかか和え オレンジ	豆乳ココアプリン クラッカー 麦茶	かつお・かつお節 みそ・調整豆乳	米・片栗粉・油 砂糖・クラッカー	生姜・にんにく・だいこんの葉 菜ねぎ・さやいんげん・きゅうり にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草・オレンジ・アガー
9 ・ 30	木	ロールパン 煮込みハンバーグ キャベツサラダ ミルクスープ	しらすゆかりおにぎり 麦茶	豚ひき肉・卵・牛乳 ベーコン・しらす	ロールパン・パン粉 油・砂糖・米・ごま	玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ にんじん・コーン・しめじ こまつな
10 ・ 24	金	ご飯 鶏肉となすのバター醤油炒め かぶのサラダ しめじと油揚げの味噌汁 梨	モロヘイヤポーロ 牛乳	鶏肉・油揚げ・みそ 牛乳・調整豆乳	米・油・片栗粉 バター・砂糖	玉ねぎ・にんじん・なす ピーマン・かぶ・きゅうり・ねぎ しめじ・モロヘイヤ・梨
11 ・ 25	土	和風ツナスパゲティ 大根サラダ キャベツの豆乳スープ オレンジ	味噌焼きおにぎり 麦茶	ツナ缶・ベーコン 調整豆乳・みそ	マカロニ・油・砂糖 片栗粉・米	玉ねぎ・にんじん・こまつな 焼きのり・だいこん・もやし きゅうり・キャベツ・しめじ オレンジ・ねぎ
13 ・ 27	月	ご飯 肉団子入り秋の野山煮 切干大根のごまマヨサラダ 小松菜の味噌汁 ぶどう	バナナヨーグルト ウエハース 麦茶	鶏ひき肉・ハム みそ・ヨーグルト	米・片栗粉・油 マヨネーズ・砂糖 ごま・さつま芋 ウエハース	ねぎ・だいこん・にんじん 玉ねぎ・しめじ・切干しだいこん きゅうり・コーン・こまつな ぶどう・バナナ
14 ・ 28	火	ご飯 鮭のカレー照り焼き 三色酢の物 大根とほうれん草の味噌汁 オレンジ	野菜クラッカー 牛乳	さけ・みそ・牛乳 バルメザンチーズ	米・小麦粉・砂糖 バター	もやし・きゅうり・にんじん 玉ねぎ・だいこん・ほうれん草 オレンジ・プロッコリー
21	火	ポークカレーライス 春雨ときゅうりのサラダ コンソメスープ ぶどう	お月見スイートポテ ト 牛乳	豚肉・みそ・牛乳 ハム・卵	米・油・じゃが芋 小麦粉・砂糖 はるさめ・ごま さつま芋・バター	にんにく・生姜・にんじん 玉ねぎ・ケチャップ・きゅうり コーン・キャベツ・トマト缶詰 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
556Kcal	19.5g	17.5g	205mg	2.6mg	170μg	0.33mg	0.32mg	27mg	2.0mg

