

9月 給食献立表

2020年

日	曜	午前	昼食	3時	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量			
									未満	以上		
1	火	ビスケット牛乳	米飯 鶏そぼろの卵とじ 塩きんぴら 味噌汁 ヨーグルト	豆乳きな粉クッキー ココア/牛乳	普通牛乳 鶏ひき肉・鶏卵 豚小間・みそ ヨーグルト・スキムミルク きな粉・調製豆乳	ビスケット・米 上白糖・調合油 じゃがいも いちごジャム 薄力粉・かたくり粉	こまつな・にんじん ごぼう・青ピーマン 黄ピーマン・キャベツ	だし・しょうゆ 料理酒・水・中華味 食塩・ミロ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	587 21.8 3.5 395	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	651 24.3 4.6 415
2	水	せんべい牛乳	米飯 豚とキャベツの味噌炒め チンゲンサイと油揚げの煮びたし すまし汁 バナナ	ミルクいもようかん 牛乳	普通牛乳・豚小間 みそ・油揚げ 絹ごし豆腐 スキムミルク・牛乳	せんべい・米 調合油・上白糖 さつまいも	キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・バナナ 粉寒天	料理酒・しょうゆ しょうゆ・みりん風 だし・食塩・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	459 19.5 1.9 278	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	513 21.6 1.7 267
3	木	ウエハース牛乳	米飯 魚のバターしょうゆ焼き (こまつなとコーンソテー) 切干し納豆 味噌汁 りんご	マーマレードケーキ 牛乳	普通牛乳・たら 挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳	ウエハース・米 バター・調合油 小町麦・薄力粉 上白糖 マーマレード	こまつな・コーン冷凍 たまねぎ 切干しいんご にんじん・キャベツ りんご	食塩・料理酒 しょうゆ・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	486 20.6 2.6 469	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	531 23.4 1.9 241
4	金	ビスケット牛乳	食パン ポテトコロッケ にんじんツナごまサラダ スープ オレンジ	ひじきごはん 牛乳	普通牛乳 豚ひき肉・ツナ缶 鶏むね・油揚げ	ビスケット・食パン じゃがいも・調合油 きゅうり・グリーンピース冷凍 薄力粉・パン粉 白ごま・上白糖・米 押麦	たまねぎ・にんじん きゅうり・グリーンピース冷凍 オレンジ・ひじき	食塩・水・中濃ソース しょうゆ・料理酒 コンマ・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	545 21 1.4 227	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	601 23 2 203
5	土	せんべい牛乳	鶏塩うどん 竹輪とキャベツのごま味噌炒 オレンジ	焼きおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏むね ちくわ・みそ かつお削り節	せんべい 干しうどん・調合油 上白糖・白ごま・米 ごま油	だいこん・にんじん たまねぎ・キャベツ こまつな・オレンジ	だし・料理酒・食塩 中華味・しょうゆ みりん風	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	458 19.7 1.6 242	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	507 21.6 1.7 217
7	月	ウエハース牛乳	米飯 鶏のパン粉焼き コールスローサラダ トマトスープ オレンジ	レーズンスティック ココア/牛乳	普通牛乳・鶏むね 粉チーズ・大豆水煮 スキムミルク・普通牛乳	ウエハース・米 薄力粉・パン粉 調合油・上白糖 バター	にんじん・キャベツ コーン冷凍・レモン果汁 たまねぎ・グリーンピース冷凍 トマト水煮・オレンジ 干しぶどう	食塩・水・パセリ マヨドレ・コンマ ベーキングパウダー ミロ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	520 22.4 3.8 582	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	574 25.7 3.4 385
8	火	ビスケット牛乳	米飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜と炒り卵の塩炒め 味噌汁 ヨーグルト	きつねうどん 牛乳	普通牛乳・豚小間 鶏卵・みそ・ヨーグルト スキムミルク・油揚げ	ビスケット・米 調合油・上白糖 ごま油 ブルーベリージャム 干しうどん	たまねぎ・しめじ こまつな・にんじん だいこん・たまねぎ	しょうゆ・みりん風 料理酒・しょうゆ おろしにんにく 食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	534 23.7 1.7 289	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	591 27 2.2 279
9	水	せんべい牛乳	ツナ入りトマトスパゲティ チキンソテー ポテトのココロサラダ コンソメスープ りんご	豆こんごはん 牛乳	普通牛乳・ツナ缶 粉チーズ・鶏もも 大豆水煮	せんべい・スパゲティ 調合油・じゃがいも 米・白ごま	にんじん・コーン冷凍 レモン果汁・こまつな 切干しいんご・りんご 塩昆布・グリーンピース冷凍	食塩・水 つぶつぶ野菜ケチャップ マヨドレ・コンマ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	491 21.9 2.1 228	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	550 24.4 2.1 201
10	木	ウエハース牛乳	米飯 魚の煮物 鶏と切干の和え物 味噌汁 バナナ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・さわら ささ身・みそ 木綿豆腐・鶏卵 調製豆乳	ウエハース・米 上白糖・白ごま じゃがいも・薄力粉 調合油	こまつな 切干しいんご にんじん・きゅうり バナナ・かぼちゃ	だし・しょうゆ みりん風・料理酒 しょうゆ・水・中華味 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	515 22 3 478	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	562 24.7 2.4 254
11	金	ビスケット牛乳	米飯 中華風鶏の唐揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	普通牛乳・鶏むね 高野豆腐・みそ 調製豆乳・きな粉	ビスケット・米 かたくり粉・調合油 上白糖・じゃがいも 黒砂糖	たまねぎ・にんじん だいこん・グリーンピース冷凍 たまねぎ・オレンジ	食塩・しょうゆ 殺菌酢・だし 料理酒・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	485 22 1.7 244	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	537 25.2 2.2 223
12	土	せんべい牛乳	そぼろ丼 ツナと野菜の和え物 味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり 牛乳	普通牛乳 鶏ひき肉・ツナ缶 みそ・油揚げ	せんべい・米・押麦 上白糖・調合油 バター・白ごま	こまつな・コーン冷凍 刻みのり・キャベツ にんじん・だいこん カットわかめ・バナナ	しょうゆ・みりん風 水・食塩・だし ふりかけのりごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	545 20.4 3.9 259	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	614 22.9 4.4 240
14	月	ウエハース牛乳	チキンカレー 胡麻サラダ 味噌汁 グレープフルーツ	ウイナー・ホントケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏むね スキムミルク・大豆水煮 みそ・絹ごし豆腐 普通牛乳・粉チーズ ウイナー	ウエハース・米 押麦・じゃがいも 調合油・白ごま 上白糖・ホットケッキクス 白玉粉・バター	たまねぎ・にんじん だいこん・きゅうり グレープフルーツ 上白糖	水・カルルク トマトケチャップ 中濃ソース・殺菌酢 しょうゆ・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	531 21.8 2.7 489	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	591 24.9 2.1 271
15	火	ビスケット牛乳	さつまいもごはん 鶏のごま照り焼き こまつなとひじきのおひたし 人参の煮物 すまし汁 ぶどう	～お誕生日～ キャラメルアップルケーキ 牛乳	普通牛乳 絹ごし豆腐 普通牛乳 ホイップクリーム ヨーグルト	ビスケット・米 さつまいも・白ごま 上白糖・薄力粉 バター	塩昆布・こまつな・ひじき コーン冷凍・にんじん しめじ・ぶどう・りんご	食塩・だし・しょうゆ みりん風・しょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	459 17.9 1.6 245	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	554 21.3 2.3 268
23	水	せんべい牛乳	ツナ入りトマトスパゲティ チキンソテー ポテトのココロサラダ コンソメスープ グレープゼリー	おはぎ 牛乳	普通牛乳・ツナ缶 粉チーズ・鶏もも つぶあん・きな粉	せんべい・スパゲティ 調合油・じゃがいも グレープゼリー・米 上白糖	にんじん・コーン冷凍 レモン果汁・ほうれんそう 切干しいんご	食塩・水 つぶつぶ野菜ケチャップ マヨドレ・コンマ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	530 22.6 2.3 220	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	599 25.5 2.2 190
30	水	せんべい牛乳	米飯 鶏のパン粉焼き コールスローサラダ トマトスープ オレンジ	レーズンスティック ココア/牛乳	普通牛乳・鶏むね 粉チーズ・大豆水煮 スキムミルク・普通牛乳	せんべい・米 薄力粉・パン粉 調合油・上白糖 バター	にんじん・キャベツ コーン冷凍・レモン果汁 たまねぎ・グリーンピース冷凍 トマト水煮・オレンジ 干しぶどう	食塩・水・パセリ マヨドレ・コンマ ベーキングパウダー ミロ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	514 22.6 3.2 375	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 鉄(mg) カルシウム(mg)	574 25.7 3.4 385

★ 今月の平均給与栄養量 ★ 以上児

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
567 kcal	24.0 g	14.9 g	260 mg	2.5 mg	210 μgRAE	0.34 mg	0.38 mg	22 mg

★ 今月の平均給与栄養量 ★ 未満

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
510 kcal	21.3 g	14.6 g	333 mg	2.4 mg	189 μgRAE	0.28 mg	0.38 mg	18 mg

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。