



9月給食だより



0歳

日曜日 曜日	日付	昼	間食	主な材料と体内での働き		
				主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	火	ひじきとコーンごはん 肉じゃが風 青菜のしらす和え 味噌汁	ピザ風トースト	いりこ・芽ヒジキ・大豆ミンチ・厚揚げ・しらす干し・出し昆布・だし削り・味噌・豆乳チーズ	コーン・玉葱・人参・いんげん・小松菜・キャベツ・白菜・かぼちゃ・青ねぎ・ピーマン	精白米・じゃがいも・こんにゃく・コッペパン
2	水	なすのポロネーゼ かぼちゃオイル焼き 海藻サラダ しらす	おかかおじや	大豆ミンチ・豚ミンチ・わかめ・しらす・かつお節・青のり	茄子・にんにく・玉葱・人参・セロリ・トマトピューレ・南瓜・キャベツ・太もやし・胡瓜	スパゲッティ・純米酢・ごま油・精白米
3	木	枝豆ごはん 白身魚蒸し煮 ひじき納豆 味噌汁	クラッカー	いりこ・塩昆布・白身魚・芽ヒジキ・納豆・削り出し・豆腐・味噌・出し昆布	枝豆・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱・小松菜・しめじ	精白米・クラッカー・クラッカー
4	金	黒米ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ 野菜スープ	バナナケーキ	いりこ・豚ミンチ・大豆ミンチ・味噌・出し昆布・豆乳	茄子・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・胡瓜・コーン・大根・えのき茸・バナナ	精白米・黒米・ごま油・片栗粉・春雨(かんそう)・純米酢・ホットケーキミックス
7	月	ごはん 白身魚蒸し煮 さつまいも納豆 味噌汁	焼きとうふドーナツ	いりこ・白身魚・納豆あげ・わかめ・出し昆布・味噌・豆腐	大根・キャベツ・玉葱・人参	精白米・澱粉・さつまいも・ホットケーキミックス
8	火	ごはん 野菜と豆の煮もの さっぱりサラダ オレンジ	米粉焼チョコスコーン	いりこ・大豆ミンチ・ミックスビーンズ・しらす干し・豆乳	しめじ・玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・オレンジ・かぼちゃ	精白米・じゃがいも・カレーフレーク・純米酢・米粉・ベーキングパウダー
9	水	肉うどん かみかみサラダ ふかし芋 しらす	おじや	豚肉・水煮大豆・しらす	玉葱・人参・小松菜・しめじ・胡瓜・ごぼう	うどん・ごま油・薩摩芋・やきおにぎり
10	木	ごはん 白身魚蒸し煮 ツナサラダ ミネストローネ	ぶどうゼリー	いりこ・白身魚・ツナフレーク	パセリ粉・キャベツ・太もやし・小松菜・人参・赤ピーマン・玉葱・トマト水煮・甘夏みかん	精白米・ノンエッグマヨネーズ・純米酢・マカロニ・じゃがいも・ぶどうゼリー
11	金	コッペパン 豆乳シチュー ブロッコリーツナサラダ バナナ	麩きなこ	鶏むね肉・豆乳・ツナフレーク・きな粉	玉葱・人参・ブロッコリー・しめじ・コーン・バナナ	コッペパン・じゃがいも・シチュー・焼き麩
14	月	キャベツと塩昆布ご飯 高野豆腐のうま煮 ごぼう納豆 味噌汁	ゆかりクッキー	いりこ・塩昆布・高野・豚ミンチ・だし削り・納豆あげ・わかめ・出し昆布・味噌・豆乳	キャベツ・玉葱・人参・椎茸・ごぼう・えのき茸・切干大根・ゆかり	精白米・じゃがいも・片栗粉・小麦粉
15	火	ごはん 厚揚げ野菜のトマト煮 マカロニ和風サラダ ジュリアンスープ	お米でレモンマフィン	いりこ・厚揚げ・豚ミンチ・塩昆布	玉葱・ズッキーナ・赤黄パプリカ・なす・しめじ・枝豆・トマト水煮・胡瓜・人参・コーン・パセリ粉	精白米・マカロニ・ノンエッグマヨネーズ・レモンマフィン
16	水	豆乳坦々麺 青のりポテト ピーチゼリー しらす	ひじきおじや	豚ミンチ・大豆ミンチ・豆乳・味噌・青のり・しらす・芽ヒジキ・しらす干し	生姜・白ねぎ・チンゲン菜・人参・コーン	ちゃんぽん麺・ごま油・皮付きポテト・みにゼリー・精白米
17	木	ごはん 白身魚蒸し煮 きのこ納豆 すまし汁	キャベツ焼き	いりこ・白身魚・納豆・だし削り・出し昆布・豆腐・豆乳・青のり粉・かつお節	生姜・小松菜・しめじ・えのき茸・えのき・玉葱・人参・青ねぎ・キャベツ	精白米・小麦粉・トンカツソース・ノンエッグマヨネーズ
18	金	*誕生日*ごはん 鶏モモの甘辛たれ コーンサラダ 味噌汁 プリン	パインケーキ	いりこ・鶏肉・しらす干しあげ・わかめ・出し昆布・味噌・豆乳	玉葱・キャベツ・コーン・人参・切干大根・パインチビット	精白米・片栗粉・純米酢・とろけるぷりん・ホットケーキミックス
24	木	鮭ごはん 花野菜サラダ 野菜焼売自然派PB 重ね煮味噌汁 ★自然派オリジナル	スイートポテト	鮭・ミックスビーンズ・野菜しゅうまい・味噌・豆乳	ブロッコリー・カリフラワー・コーン・重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	精白米・ノンエッグマヨネーズ・薩摩芋
25	金	*十五夜*人参ごはん うさぎさんハンバーグ 野菜のおかか和え けんちん汁 十五夜デザート	おこめリング(離乳)	いりこ・しらす干し・うさぎ型ハンバーグ・だし削り・花かつお・豆腐	人参・キャベツ・太もやし・小松菜・大根・ごぼう・椎茸・青ねぎ	精白米・トンカツソース・里芋・ごま油・うさぎちゃんゼリー・ビスケット・おこめりんぐ
28	月	きのこごはん 白身魚蒸し煮 切干大根ツナサラダ おくら味噌汁	小松菜蒸しパン	いりこあげ・白身魚・ツナフレーク・味噌・だし削り・出し昆布・豆乳	しめじ・舞茸・エリンギ・切干大根・キャベツ・胡瓜・赤ピーマン・オクラ・玉葱・人参・小松菜	精白米・ノンエッグマヨネーズ・ホットケーキミックス
29	火	ごはん ハヤシライス さつまいもサラダ 梨ポンチ	お米でリンゴタルト	いりこ・豚ミンチ・大豆ミンチ	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・胡瓜・コーン・和梨・みかん	精白米・ハヤシフレーク・薩摩芋・ノンエッグマヨネーズ・お米de国産リンゴタルト
30	水	コッペパン 白身魚蒸し煮 さっぱりサラダ 具沢山豆乳スープ	きなこおはぎ	白身魚・大豆ミンチ・豆乳・味噌	パセリ粉・キャベツ・胡瓜・みかん・玉葱・小松菜・人参	コッペパン・ノンエッグマヨネーズ・純米酢・じゃがいも

★白身魚は、(かれい/さわら)の提供となります。ご了承ください。

★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。

みずきが丘道伯幼稚園