



9月の給食だより



実施日	3歳未満児		1~5歳児		食品名	1人分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(木)	牛乳 ラムネ	黒糖コッペパン きのこ入りミートスパゲッティ 野菜スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆さつまいもケーキ	牛乳 黒糖コッペパン / スパゲッティ 油 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ えのきだけ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素 / バナナ (さつまいもペースト 上白糖 牛乳 ホットケーキミックス)	672kcal 25.5g 22.1g	
2(金)	牛乳 クラッカー	ごはん さばの煮付け ブロッコリーのごまあえ みそ汁	牛乳 なし クッキー	米 / さば 土生姜 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節 代替) 豚肉 / ブロッコリー 白すりごま 濃口醤油 / かぼちゃ 油揚げ たまねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 削り節 みそ (なし)	590kcal 31.4g 22.0g	
3(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 パン缶	牛乳 ゼリー せんべい	米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布 / 大根 人参 たまねぎ わかめ みそ 削り節 / パン缶	614kcal 19.7g 11.3g	
5(月)	牛乳 せんべい	ごはん 炒り豆腐 豚汁	牛乳 フレッシュゼリー クラッカー	米 / 鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ 芽ひじき グリンピース 油 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 代替) じゃがいも / 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ	625kcal 23.1g 17.5g	
6(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ポタージュ 野菜ソテー デザート(キウイ)	りんごジュース ☆フライドポテト	食パン いちごジャム / 鶏肉 人参 じゃがいも たまねぎ バセリ ポタージュの素 スキムミルク バター 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 しめじ ピーマン ロースハム サラダ油 塩 こしょう / キウイフルーツ (じゃがいも 油 塩)	548kcal 14.7g 18.9g	
7(水)	牛乳 ポーロ	パンブキンカレーライス ドレッシングサラダ フレッシュゼリー	牛乳 なし おかし	米 牛肉 かぼちゃ たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩 / フレッシュゼリー (なし)	744kcal 19.7g 20.1g	
8(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン フライ魚 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	ロールパン / 鮭 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 / キャベツ / ベーコン じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 (加熱用ポップコーン 油 塩)	677kcal 29.4g 26.3g	
9(金)	牛乳 クッキー	ごはん 五目厚焼き ごまあえ すまし汁	牛乳 ☆さつまいもの 芋もち	米 / 卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節 代替) 豚肉 / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 木綿豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (さつまいも 豆乳 片栗粉 油 上白糖)	595kcal 25.5g 17.4g	
10(土)	牛乳 せんべい	中華丼 わかめスープ	牛乳 ゼリー せんべい	米 豚肉 干しいたけ はくさい だけのご飯 人参 たまねぎ 三度豆 濃口醤油 酒 みりん 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 削り節 油 / 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 白すりごま	652kcal 21.5g 12.3g	
12(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆ちぢみ焼き	米 ふりかけ / かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 / そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (豚肉 いら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん)	595kcal 23.7g 17.2g	
13(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のごま焼き キャベツの甘酢あえ ほうれん草のかきたま汁	牛乳 ☆プリン	米 / 鮭 塩 濃口醤油 みりん 酒 白すりごま 油 代替) 豚肉 / キャベツ 三温糖 酢 / 卵 ほうれんそう 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 代替) 豚肉 (プリン)	544kcal 42.9g 15.6g	
14(水)	牛乳 ポーロ	中華おこわ 油林鶏 茹でキャベツ 中華スープ	牛乳 お月見ゼリー クッキー	米 もち米 人参 たけのこ缶 生しいたけ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節 / 鶏肉 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう 代替) 豚肉 / キャベツ / 木綿豆腐 えのきだけ わかめ 野菜スープの素 濃口醤油	622kcal 26.4g 24.6g	
15(木)	牛乳 ラムネ	ごはん 筑前煮 みそ汁 味付けのり	牛乳 ☆フレンチトースト	米 / 鶏肉 こんにゃく 大根 れんこん 人参 ごぼう さやえんどう 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 代替) 豚肉 / さつまいも たまねぎ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 / 味付けのり 代替) 焼きのり (食パン 卵 バター 上白糖 牛乳)	681kcal 31.5g 21.5g	
16(金)	牛乳 クラッカー	マグロのフレーク丼 すまし汁 デザート(りんご)	牛乳 棒チーズ かりんとう	米 ツナ缶 たまねぎ 人参 しめじ はくさい チンゲンサイ 油 三温糖 濃口醤油 土生姜 片栗粉 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 / りんご (棒チーズ)	594kcal 26.6g 23.9g	
17(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん 青菜のすまし汁	牛乳 ふかししいも せんべい	うどん(ゆで) 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油 / 小松菜 人参 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油 (さつまいも)	656kcal 23.8g 13.5g	
20(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン ポークビーンズ ほうれん草スープ	牛乳 ☆きな粉おはぎ	ロールパン / 豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油 / 木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 冷凍コーン スープストック 油 (米もち米 きな粉 上白糖 塩)	585kcal 27.4g 22.3g	
21(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 魚のあんかけ 梅肉和え みそ汁	牛乳 ☆みたらしだんご	米 / さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 たまねぎ 人参 グリンピース スープストック 削り節 濃口醤油 油 片栗粉 代替) 豚肉 / 大根 きゅうり 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油 / はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (絹ごし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	621kcal 31.5g 21.7g	
22(木)	牛乳 ウエハース	ごはん れんこん団子甘酢かけ 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆キャラットちゃんの 蒸しケーキ	米 / 豚ひき肉 れんこん 卵 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉 / ブロッコリー / 木綿豆腐 大根 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	621kcal 27.6g 24.9g	
24(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 中華スープ	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	中華めん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース / 木綿豆腐 人参 小松菜 野菜スープの素 濃口醤油 油 (じゃがいも)	643kcal 24.0g 15.6g	
26(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 キウイフルーツ サブレ	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油 / ヨーグルト (キウイフルーツ)	607kcal 23.2g 21.7g	
27(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) トルテ風オムレツ 野菜スープ	オレンジジュース ☆わらび餅	食パン いちごジャム / 卵 トマト ツナ缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー 塩 トマトケチャップ 油 代替) 豚肉 代替) コーン / ベーコン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 野菜スープの素 油 (わらび粉 きな粉 上白糖)	519kcal 17.5g 16.5g	
28(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 厚揚げと野菜の含め煮 みそ汁 デザート(なし)	牛乳 ☆アメリカンドック	米 / 生揚げ 豚肉 たまねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉 / 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 / なし (ホットケーキミックス ウインナー 油 トマトケチャップ)	652kcal 27.4g 29.2g	
29(木)	牛乳 ラムネ	ごはん さんまの蒲焼 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆栗とレーズンの 蒸しパン	米 / さんま 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 代替) 豚肉 / キャベツ / じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (ホットケーキミックス 上白糖 レーズン 栗甘露煮 パニラエッセンス ベーキングパウダー)	707kcal 27.3g 29.2g	
30(金)	牛乳 クッキー	ごはん おでん みそ汁	牛乳 ぶどう かりんとう	米 / 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (ぶどう)	519kcal 23.3g 15.5g	

☆印は手作りおやつです。 *3歳児未満児はトーストにジャムをぬります。3歳以上児は食パンにジャムが付きまます。
*こども園の4、5歳児は昼に牛乳100ccがつきます。6日・27日は、昼にジュース125cc、3時に牛乳100ccがつきます。