

9月分給食献立表

平成 18年

あおぞら保育園

日	曜日	朝のおやつ	給食	おやつ	材料及び体内での働き(昼食・おやつ)			夕食
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	りんご	サンマの蒲焼き 井かき玉汁 大根サラダ	みそまんじゅう	サンマ 卵 なた カニカマ 牛乳	米	三つ葉 大根 きゅうり ワカメ	鶏肉と大根の煮物 インゲンのゴマ和え
2	土	大掃除・修繕			バナナ せんべい		バナナ	-
3	日							
4	月	オレンジ	ごはん みそ汁(ワカメ・豆腐) 肉じゃが スティックお野菜	ヨーグルト せんべい	豆腐 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも しらたき	ワカメ 人参 玉ネギ きゅうり 大根	鯖の味噌煮 大根サラダ
5	火	ふかし芋	おかめうどん 青菜の海苔酢和え パナナ	ひじきごはん	卵 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	うどん 米	しいたけ 長ネギ ほうれん草 小松菜 えのき なめこ のり ひじき 人参 パナナ	筑前煮 ワカメの和え物
6	水	りんご	麦ごはん スープ(玉ネギ・キャベツ) レバーのかりんあげ 春雨サラダ	ブドウ せんべい	豚レバー ハム 牛乳	米 麦 春雨	玉ネギ キャベツ 人参 きゅうり コーン ブドウ 小松菜	中華風煮 もやしの三杯酢
7	木	バナナ	ごはん みそ汁(えのき・小松菜) 里芋と厚揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え	ゼリー せんべい	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 里芋	えのき 小松菜 人参 筍 しいたけ ブロッコリー	懇談会お弁当
8	金	ブドウ	茶飯 のっぺい汁 鯖の味噌焼き 青菜のゴマ和え	きなこクッキー	厚揚げ サワラ ハム きなこ 牛乳	米 里芋 こんにやく	人参 ゴボウ 小松菜 もやし	鶏のゴマ唐揚げ マカロニサラダ
9	土	バナナ	パン トマトシチュー 柿	りんご せんべい	鶏肉 スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ ケチャップ 柿 りんご	-
10	日							
11	月	柿	親子丼 いもっこ汁 中華きゅうり	プリン せんべい	鶏肉 卵 牛乳	米 サツマイモ	玉ネギ しいたけ きゅうり	酢豚 ワカメサラダ
12	火	バナナ	ミートソーススパゲティー スープ(もやし・ワカメ) コーンサラダ	お楽しみパン	豚肉 ツナ 牛乳	スパゲティー お楽しみパン	人参 玉ネギ ビーマン もやし ワカメ レタス コーン	懇談会お弁当
13	水	梨	かぼちゃパン ポークビーンズ フルーツサラダ	お誕生日ケーキ	豚肉 ベーコン 大豆 卵 牛乳	かぼちゃパン	人参 玉ネギ レタス 黄桃 パイン みかん	豚の生姜焼き 春雨サラダ
14	木	茹でじゃが	ごはん 中華スープ(チンゲンサイ・人参・しいたけ) 鯖の竜田揚げ 即席漬け	黄な粉ゴママカロニ	サバ きなこ 牛乳	米 マカロニ	チンゲンサイ 人参 しいたけ カブ きゅうり キャベツ	懇談会お弁当
15	金	りんご	麦ごはん 清まし汁(はんぺん・三つ葉) 豚肉のすき焼き風煮 小松菜のゴマ和え	梨 せんべい	はんぺん 豚肉 豆腐 ハム 牛乳	米 麦 しらたき	三つ葉 白菜 玉ネギ 長ネギ えのき 小松菜 もやし 梨	焼きそば 青菜のおひたし
16	土	オレンジ	パン コーンシチュー りんご	ブドウ せんべい	鶏肉 スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ コーン りんご ブドウ	-
17	日							
18	月	敬老の日						
19	火	オレンジ	ごはん みそ汁(麩・ワカメ) きのこ入り卵焼き ツナ和え	栗入り蒸しパン	麩 鶏肉 卵 ツナ 牛乳	米 栗	ワカメ 玉ネギ えのき しめじ 人参 ワカメ きゅうり	厚揚げのそぼろあん りんごサラダ
20	水	バナナ	タン麺 ピピンバ風サラダ 柿	梨 せんべい	豚肉	中華麺	しいたけ キャベツ もやし ニラ 長ネギ 小松菜 人参 柿 梨	懇談会お弁当
21	木	柿	麦ごはん 中華スープ(もやし・コーン) カボチャの肉あんかけ インゲンのゴマ味噌和え	フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦	もやし コーン カボチャ インゲン 黄桃 パイン みかん	懇談会お弁当
22	金	りんご	ごはん のっぺい汁 ししやものフライ 五目ひじき煮	おはぎ せんべい	厚揚げ ししやも 卵 油揚げ 牛乳	米 こんにやく	人参 ゴボウ ひじき	卵とじ もやしとワカメの和え物
23	土	秋分の日						
24	日							
25	月	バナナ	のこのこカレーライス スープ(ベーコン・レタス) チーズサラダ	お誕生日ケーキ	鶏肉 ベーコン チーズ 卵 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ネギ えのき しめじ レタス キャベツ きゅうり コーン	アジフライ フレッシュサラダ
26	火	ふかし芋	味噌煮込みうどん アスパラのゴマ和え 梨	カルシウムラスク	鶏肉 粉チーズ 牛乳	うどん 食パン	白菜 人参 大根 しいたけ ゴボウ アスパラ 梨 青のり	カレーライス コーンサラダ
27	水	梨	ごはん 卵スープ(しいたけ・玉ネギ・ワカメ) 鶏の照り焼き ごぼうサラダ	スイートポテト	卵 鶏肉 ハム 牛乳	米 サツマイモ	しいたけ 玉ネギ ワカメ ゴボウ 人参 きゅうり	肉じゃが キャベツの甘酢漬
28	木	りんご	ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ネギ) 炒り鶏 酢の物	ゼリー せんべい	鶏肉 しらす ちくわ さつま揚げ カニカマ 牛乳	米 じゃがいも こんにやく	玉ネギ 人参 筍 しいたけ ゴボウ ワカメ きゅうり	いわしハンバーグ フレンチサラダ
29	金	茹でじゃが	麦ごはん 清まし汁(長ネギ・ワカメ) 魚の照り焼き ネバネバ和え	アメリカンドッグ	カジキ 納豆 ウインナー 牛乳	米 麦	長ネギ ワカメ キャベツ ニラ もやし オクラ	ツナスパゲティー ひじきサラダ
30	土	オレンジ	パン ベーコンシチュー ブドウ	柿 せんべい	ベーコン スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ ブドウ 柿	-

* 献立は都合によって変更することがあります。

* 乳児には9時ごろに朝おやつとして、季節の果物や野菜がです。

* 給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの、コンソメの使用を中止しています。