

9月分給食献立表

平成 19年

あおぞら保育園

日	曜日	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	土	大掃除					
2	日						
3	月	ごはん・清汁 エビチリソース・切干大根	黄な粉マカロニ	えび・イカ・竹輪・牛乳 油揚げ・黄な粉・脱脂粉乳	米 マカロニ	なめこ・もやし・青梗菜・長ねぎ にんにく・生姜・切干大根・人参	厚揚げと豚肉の味噌炒め 青菜のかつお和え
4	火	ひやしうどん スープ ポパイサラダ	お楽しみパン	卵・鶏肉 かにカマボコ 牛乳	うどん いりごま お楽しみパン	人参・胡瓜・インゲン レタス・コーン・長ネギ アスパラガス・ほうれん草・胡瓜	酢豚 もやしの三杯酢
5	水	麦ごはん・清汁 高野豆腐のふわふわ煮・酢味噌和え	ジャガバター	豚肉・凍り豆腐 卵 牛乳	米・麦 お麩・春雨 ジャガイモ	干し椎茸・玉葱 長ネギ・しめじ・ワカメ 人参・三つ葉	野菜コロッケ コーンサラダ
6	木	ごはん・味噌汁 鶏の照り焼き カボチャサラダ	おからスコーン	鶏肉・卵 ベーコン・おから 牛乳	米 カボチャ	干し椎茸・キャベツ 胡瓜・人参	八宝菜 インゲンのおかか和え
7	金	麦ごはん・清汁 サバの文化干し スティックお野菜	巨峰 チーズ	木綿豆腐・サバ チーズ 牛乳	米 麦	三つ葉・人参 胡瓜・大根 巨峰	すき焼き風煮 アスパラのゴマ和え
8	土	ロールパン ホワイトシチュー キャベツのゆかり和え	梨 菓子	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	ロールパン ジャガイモ	マッシュルーム・人参・玉葱 コーン・キャベツ・胡瓜 梨	
9	日						
10	月	ごはん・味噌汁 きのこ入り卵焼き ごぼうサラダ	ふかし芋	木綿豆腐・鶏肉 卵・ハム 牛乳	米 練りゴマ サツマイモ	ワカメ・玉葱 しめじ・ごぼう・人参 胡瓜・えのきたけ	炒り豆腐 ツナサラダ
11	火	肉味噌スパゲッティ・スープ 青菜のかつお和え	フルーツゼリー	豚肉 牛乳	スパゲッティ	人参・玉葱・しめじ・もやし 小松菜・モモ/みかん/パイン缶	アジフライ キャベツのゴマ和え
12	水	麦ごはん・味噌汁 鶏のきじ焼き・アスパラソテー	巨峰 菓子	鶏肉 牛乳	米・麦 お麩	キャベツ・アスパラガス 巨峰	チーズ卵焼き グリーンサラダ
13	木	ごはん・スープ ポークビーンズ 大根サラダ	秋色マフィン	豚肉・大豆・ベーコン カニかまぼこ・牛乳 卵	米 生クリーム	三つ葉・もやし・人参・玉葱 大根・胡瓜・ワカメ・人参 小松菜・りんご	豆腐ハンバーグ 青菜のきのこ和え
14	金	ごはん・味噌汁 カジキのきのこソースかけ 里芋煮	ひじきごはん	カジキ 鶏肉 牛乳	米 里芋	キャベツ・大根・えのきたけ しめじ・人参・椎茸・ひじき	鶏の唐揚げ ぬた
15	土	うどん インゲンソテー	バナナ 菓子	鶏肉 かまぼこ・牛乳	うどん	干し椎茸・長ネギ・ほうれん草 さやいんげん・バナナ	
16	日						
17	月	敬老の日					
18	火	味噌ラーメン ひじき金平 梨	じゃこ混ぜごはん	なると・豚肉 シラス干し 牛乳	中華麺 突きこんにやく いりごま	人参・もやし・コーン キャベツ・ひじき・ごぼう ほうれん草・梨	焼きそば みかんサラダ
19	水	麦ごはん・味噌汁 タンドライチキン キャベツとワカメの甘酢漬	梨 チーズ	鶏肉・ヨーグルト チーズ 牛乳	米 麦	なめこ・長ネギ・玉葱・にんにく キャベツ・ワカメ・胡瓜 人参・梨	ミートローフ コールスロー
20	木	ごはん・清汁 すき焼き風煮 温野菜サラダ	チーズほうれん草蒸しパン	豚肉・凍り豆腐 ベーコン チーズ	米 白滝	三つ葉・もやし・白菜・ほうれん草 長ネギ・玉葱・えのきたけ キャベツ・赤貝/ピーマン・フロccoli	ピーマンの肉詰め 小松菜と油揚げの煮びたし
21	金	ごはん・味噌汁 チーズはんぺんフライ 青菜の納豆和え	かぼちゃケーキ	はんぺん チーズ・納豆 卵・牛乳	米・麦 カボチャ	人参・干し椎茸 もやし・小松菜	鶏肉と大根の煮物 アスパラソテー
22	土	ロールパン 秋野菜ポトフ	バナナ 菓子	ウインナー 牛乳	パン ジャガイモ	玉葱・人参・カブ・バナナ キャベツ・フロccoli	
23	日						
24	月	振替休日					
25	火	ロールパン・マカロニシチュー セロリサラダ 巨峰	お月見団子	豚肉・脱脂粉乳 卵・ツナ 牛乳・小豆	パン ジャガイモ カボチャ・白玉粉	玉葱・人参・胡瓜 トマト・巨峰 セロリ	白身魚のフライ フレッシュサラダ
26	水	親子丼 味噌汁 ぜんまいの煮物	人参蒸しパン	卵・鶏肉 油揚げ 牛乳	米	玉葱・キャベツ・なめこ ぜんまい・干し椎茸 人参・りんご	カジキのムニエル マカロニサラダ
27	木	きのこごはん・清汁 豆腐の中華風煮 もやしとかまぼこの和え物	黄な粉パン	鶏肉・豚肉・木綿豆腐 うずらの卵・黄な粉 かまぼこ・牛乳・脱脂粉乳	米 食パン	しめじ・えのきたけ・人参 長ネギ・キャベツ・干し椎茸 筍・もやし	チキンライス 醤油フレンチサラダ
28	金	麦ごはん・味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 青菜の海苔酢和え	スキムミルククッキー	鮭 脱脂粉乳 牛乳	米 麦 ジャガイモ	玉葱・マッシュルーム 小松菜・えのきたけ なめこ・海苔	豚肉のトマト煮 フロccoliのおかか和え
29	土	味噌煮込みうどん 粉ふき芋	梨 菓子	鶏肉 牛乳	うどん ジャガイモ	白菜・人参・大根・干し椎茸 ごぼう・青のり・梨	
30	日						

※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時ごろに朝のおやつとして、季節の果物や野菜が出ます。
 ※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。