

9月分給食献立表

平成 20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	月	ごはん・味噌汁 豚の生姜焼き 大根サラダ	みたらし団子	油揚げ 豚肉・かにかまぼこ 牛乳	米 みたらし団子 ごま	長ネギ・玉葱・生姜 大根・きゅうり・わかめ	親子丼 もやしのゆかり和え	
2	火	ジャージャー麺 スープ コロコロサラダ	海苔チーズサンド	豚肉 チーズ・牛乳 牛乳	中華麺 食パン	生姜・きゅうり・玉葱 レタス・トマト・コーン キャベツ・海苔	すき焼き風煮 切干大根のサラダ	
3	水	麦ごはん・清汁 鶏の照焼 フレッシュサラダ	混ぜごはん	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 麦 お麩	わかめ・キャベツ・レタス きゅうり・人参・ミニトマト 干し椎茸	炒り豆腐 ブロッコリーの和え物	
4	木	カレーライス スープ 酢の物	梨 菓子	豚肉・しらす干し かにかまぼこ 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・レタス コーン缶・きゅうり わかめ・梨	焼きそば コールスロー	
5	金	ごはん・ニラ玉スープ カジキのステーキ ジャガトマサラダ	お好み焼き	卵 カシキ 桜海老・牛乳	米 じゃがいも	にら・玉葱・トマト きゅうり・わかめ・キャベツ 人参・青海苔	豚肉のトマト煮 アスパラガスの 胡麻和え	
6	土	ごはん コーンシチュー いんげんの和え物	すいか 菓子	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・コーン缶 さやいんげん・すいか		
7	日							
8	月	ごはん・味噌汁 厚揚げとなすの味噌炒め キャベツとわかめの甘酢漬	きなこマカロニ	豚肉 生揚げ・黄な粉 脱脂粉乳・牛乳	米 じゃがいも マカロニ	なめこ・人参・筍・なす 長ネギ・キャベツ・わかめ きゅうり	肉豆腐 カブサラダ	
9	火	きつねうどん 切り干し大根 まるごときゅうり	ひじきごはん	鶏肉・かまぼこ 油揚げ・竹輪 牛乳	うどん 米	長ネギ・小松菜・切干大根 人参・きゅうり・ひじき	鶏肉と大根の煮物 即席漬	
10	水	ごはん・味噌汁 鶏肉の味噌焼き 青菜の胡麻和え	巨峰 チーズ	木綿豆腐 鶏肉・ハム 牛乳・チーズ	米 ごま	大根・小松菜・もやし ぶどう	ホワイトシチュー キャベツのごま酢和え	
11	木	 ★お誕生日会特別メニュー★ 		卵・チーズ 鶏肉 ヨーグルト・牛乳	米 じゃがいも やまいも	コーン缶・玉葱・わかめ 人参・きゅうり・りんご	ピーマンの肉詰め ツナ和え	
12	金	ごはん・味噌汁 アジフライ キャベツのゆかり和え	豆腐白玉団子	アジ 卵・絹豆腐 黄な粉・牛乳	米 白玉粉	長ネギ・小松菜・キャベツ きゅうり・人参・ゆかり	筑前煮 ネバネバ和え	
13	土	ハヤシライス わかめの和え物	梨 菓子	豚肉 牛乳	米 ごま	玉葱・人参・わかめ きゅうり・梨		
14	日							
15	月	敬老の日						
16	火	きのこスパゲッティー スープ 青菜の納豆和え	梅混ぜごはん	ベーコン 桜海老 牛乳	スパゲッティー 米	玉葱・しめじ・えのきたけ 椎茸・レタス・コーン缶 小松菜・人参・梅干し・大葉	ピーマンとなすの味噌炒め おかか和え	
17	水	ごはん・清汁 高野豆腐のオランダ煮 ごぼうサラダ	りんご 菓子	凍り豆腐 鶏肉・ハム 牛乳	米 じゃがいも ごま	もやし・なめこ・玉葱 人参・ピーマン・ごぼう きゅうり・りんご	ミートローフ カブときゅうりの 即席漬	
18	木	麦ごはん・いもち汁 鶏肉の梅焼き きのこサラダ	小倉蒸しパン	鶏肉 ベーコン・小豆 牛乳	米 麦 さつまいも	椎茸・玉葱・梅干し 大葉・えのきたけ・しめじ ブロッコリー	ハンペンフライ 小松菜とツナの和え物	
19	金	ごはん・清汁 ししゃものフライ 青菜ときこの和え物	おからスコーン	ししゃも 卵・おから 牛乳	米	三つ葉・長ネギ・小松菜 もやし・人参・えのきたけ	八宝菜 フレッシュサラダ	
20	土	肉味噌スパゲッティー ほうれん草とコーンのソテー	梨 菓子	豚肉 牛乳	スパゲッティー	人参・玉葱・ほうれん草 コーン缶・梨		
21	日							
22	月	ごはん・清汁 高野豆腐のふわふわ煮 もやしの中華和え	ゆかりごはん	豚肉・凍り豆腐 卵 牛乳	米 ごま	大根・長ネギ・干し椎茸 玉葱・人参・三つ葉・もやし 小松菜・ゆかり	和風ツナスパゲッティー りんごサラダ	
23	火	秋分の日						
24	水	ごはん・味噌汁 炒り鶏 かぼちゃサラダ	じゃがりター	鶏肉・竹輪 さつまいも揚げ ベーコン・牛乳	米 かぼちゃ・こんにゃく じゃがいも	しめじ・えのきたけ・人参 筍・干し椎茸・ごぼう きゅうり	とんかつ 金平ごぼう	
25	木	 ★お誕生日会特別メニュー★ 		卵・なると 鶏肉・生クリーム 牛乳	米 麦	三つ葉・生姜・もやし 小松菜・人参・りんご	チーズ卵焼き グリーンアスパラの 炒め物	
26	金	ごはん・のっぺい汁 サバの文化干し 春雨サラダ	トマトツナ蒸しパン	生揚げ サバ・ハム ツナ缶・牛乳	米・ごま 春雨・こんにゃく 里芋	人参・ごぼう・きゅうり コーン缶・小松菜 トマト	厚揚げのそぼろあん 五目ひじき煮	
27	土	ごはん ベーコンシチュー	りんご 菓子	ベーコン 豚肉・脱脂粉乳 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参 りんご		
28	日							
29	月	麻婆豆腐丼 味噌汁 ポパイサラダ	なめだけごはん	木綿豆腐 豚肉・かにかまぼこ 牛乳	米	人参・長ネギ・にら・玉葱 わかめ・ほうれん草・レタス きゅうり・コーン缶・えのきたけ	豚肉のきのこソースがけ ひじきサラダ	
30	火	味噌煮込みうどん 青菜のかつお和え 巨峰	フライドポテト	鶏肉 牛乳	うどん じゃがいも	白菜・人参・大根・椎茸 ごぼう・小松菜・もやし えのきたけ・巨峰	酢豚 彩り野菜	

※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。