

# 給食予定献立表

2019年9月

長太の浦保育園

日	曜日	献立名	ざいりょう				午前おやつ/午後おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ かや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
2	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 胡瓜のごま和え みそ汁	鶏肉もも ちりめんじゃこ 味噌,わかめ	土生姜 胡瓜,人参,白菜 茄子,たまねぎ	米 砂糖 砂糖,いりごま	料理酒,酢,醤油 醤油	ヨーグルト お菓子 牛乳	ヨーグルト 菓子 牛乳
3	火	ガバオライス 春雨サラダ 中華スープ	豚ミンチ,鶏肉ミンチ 卵	ピーマン,パプリカ,赤,たまねぎ,しめじ,コンコ 人参,胡瓜 もやし,葱	米,砂糖 春雨,油,砂糖,ゴマ油	オイスターソース,醤油,ノンフレーバシソコ 酢,醤油 丸鶏がらスープ,醤油,食塩	牛乳 お菓子 シリアルヨーグルト お茶	牛乳 菓子 バナナ コーンフレーク
4	水	パン チキンカツ レタスサラダ コンソメスープ	鶏肉もも ベーコン	胡瓜,レタス,トマト 白菜,人参,コーン,パセリ	パン 小麦粉,パン粉,油 油,砂糖	ケチャップ,とんかつソース 酢,醤油 HFコソメ,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 乳酸菌飲料	牛乳 バナナ 菓子 ラブミーエース
5	木	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ	油揚げ ちくわ,青のり粉	たまねぎ,人参,しめじ,白菜,小松菜 バナナ	うどん,砂糖 天ぷら粉,油	醤油,食塩	牛乳 お菓子 ジャムサンド 牛乳	菓子 菓子 牛乳
6	金	もち麦ごはん さばの味噌煮 さわやか和え すまし汁	骨なしサバ,赤味噌 さつまあげ	土生姜 キャベツ,胡瓜,パイン缶 大根,人参,しめじ	米,もち麦 砂糖	水 酢,塩,醤油 醤油,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 牛乳	牛乳 オレンジ 菓子 牛乳
9	月	中華丼 かぼちゃ煮 中華スープ	豚小間 わかめ	たまねぎ,白菜,人参,ピーマン,たけのこ,干し椎茸 かぼちゃ えのき茸,青梗菜	米,ゴマ油,片栗粉 砂糖	丸鶏がらスープ,醤油,料理酒 醤油,みりん,風 丸鶏がらスープ,醤油,食塩	牛乳 チーズ お菓子 牛乳	牛乳 キャンディチーズ 菓子 牛乳
10	火	ごはん 白身魚の和風マリネ さといもそぼろ煮 みそ汁	ホキ骨なし 鶏肉ミンチ 味噌,木綿豆腐,わかめ	たまねぎ,人参,胡瓜 ごぼう,人参 葱	米 片栗粉,油,オリーブ油,砂糖 さといも,砂糖,ゴマ油	醤油,酢 醤油	牛乳 フルーツ ゼリー お茶	牛乳 バナナ お月見ゼリー お茶
11	水	パン 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ	合挽ミンチ かにかまぼこ	たまねぎ 胡瓜,人参,コーン 大根,人参,キャベツ	パン 片栗粉,パン粉,砂糖 スパゲティ,マヨドレ	塩,酢,醤油,料理酒 醤油,みりん,風 丸鶏がらスープ,醤油,食塩	牛乳 お菓子 お菓子 ショア	牛乳 菓子 菓子 ショア
12	木	ミートスパゲティ コールスローサラダ フルーツポンチ	合挽ミンチ	たまねぎ,人参,ピーマン,コンコ,グリルビーズ キャベツ,胡瓜,人参,コーン ずいか,みかん缶,パイン缶,黄桃缶,レモン	スパゲティ,油,砂糖 油,砂糖 砂糖	ケチャップ,HFコソメ,食塩,酢 水	牛乳 フルーツ お菓子	牛乳 オレンジ おやつ,醤油,砂糖,きな粉 牛乳
13	金	わかめごはん 鶏肉のから揚げ 小魚和え みそ汁	鶏肉もも ちりめんじゃこ,花かつお 味噌	わかめ,ご飯の素 土生姜 アロカリ,胡瓜,人参 えのき茸,たまねぎ,ほうれんそう	米 片栗粉,油 砂糖	料理酒,醤油 醤油	牛乳 お菓子 ケーキ 牛乳	牛乳 菓子 ケーキ,アップクリーム 牛乳
17	火	もち麦ごはん さわらの煮付け やまぶき和え すまし汁	骨なしサワラ チキン水煮	土生姜 キャベツ,胡瓜,人参,コーン もやし,小松菜	米,もち麦 砂糖 糸こんにゃく,砂糖,油,ゴマ油 おつゆ麩	醤油 醤油 醤油,食塩	ヨーグルト 黒むしパン 牛乳	ヨーグルト 黒むし粉,レーズン,水 牛乳
18	水	パン なすと豚肉のカレー風味炒め 青のりポテト コンソメスープ	豚ミンチ 青のり粉	茄子,南瓜,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン レタス,人参,コーン	パン 油,片栗粉 じゃが芋,油	醤油,料理酒 食塩 HFコソメ,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 野菜ジュース	牛乳 バナナ 菓子 野菜生活
19	木	味噌ラーメン 根菜きんぴら フルーツ	豚小間,赤味噌 ちくわ	キャベツ,たまねぎ,もやし,人参,コーン,土生姜,にんにく,葱 牛蒡,蓮根,人参,いんげん オレンジ	ラーメン,砂糖,ゴマ油 油,砂糖,いりごま	丸鶏がらスープ,料理酒 醤油	牛乳 お菓子 おはぎ お茶	牛乳 菓子 もち米,米,つぶあん,きな粉,砂糖 お茶
20	金	焼肉チャーハン 切干大根中華和え 中華スープ	豚小間 ロースハム	たまねぎ,ピーマン,人参,コーン,にんにく 切干大根,胡瓜,人参,レタス もやし,ほうれんそう,えのき茸	米,砂糖 砂糖,いりごま	丸鶏がらスープ,醤油 醤油 丸鶏がらスープ,醤油,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 牛乳	牛乳 オレンジ 菓子 牛乳
24	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の五色和え みそ汁	鶏肉もも シーチキン 味噌,油揚げ	しめじ,もやし,コーン,小松菜 大根,ほうれんそう	米 砂糖 砂糖	醤油,みりん 醤油	牛乳 チーズ ふかし芋 牛乳	牛乳 キャンディチーズ さつま芋 牛乳
25	水	パン さつま芋のコロッケ ブロッコリートマトサラダ コンソメスープ	豚ミンチ ベーコン	たまねぎ アロカリ,胡瓜,トマト キャベツ,人参,コーン	パン さつま芋,小麦粉,パン粉,油 油,砂糖	食塩,ケチャップ 塩,酢 HFコソメ,食塩	牛乳 フルーツ ゼリー お茶	牛乳 バナナ くだものゼリー お茶
26	木	カレーうどん 野菜昆布和え フルーツ	豚小間,油揚げ 塩昆布	たまねぎ,人参,しめじ,葱 胡瓜,人参,キャベツ,もやし,ピーマン 梨	うどん いりごま	丸鶏がらスープ,料理酒 醤油	牛乳 お菓子 牛乳,もち オレンジジュース	牛乳 菓子 牛乳,砂糖,片栗粉,きな粉,食塩 オレンジジュース
27	金	麻婆丼 さつまいも甘煮 中華スープ	木綿豆腐,豚ミンチ,味噌 わかめ	たまねぎ,ピーマン,茄子,人参,土生姜 青梗菜,もやし,大根	米,砂糖,片栗粉 さつま芋,砂糖	丸鶏がらスープ,醤油 食塩 丸鶏がらスープ,醤油,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 牛乳	牛乳 オレンジ 菓子 牛乳
30	月	ごはん 鮭のからめ和え ひじきサラダ すまし汁	骨なし秋鮭 ひじき,花かつお わかめ	レタス,胡瓜,人参,コーン えのき茸	米 片栗粉,油,砂糖 油,砂糖 おつゆ麩	料理酒,醤油,リネア,ケチャップ 醤油,酢 醤油,食塩	ヨーグルト お菓子 牛乳	ヨーグルト 菓子 牛乳