



2020. 9. 30.

日	曜	屋食献立名	熱と力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	日	曜	屋食献立名	熱と力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	木	月見うどん 十五夜ゼリー お月見給食	ゆでうどん	牛乳、卵	ほうれんそう、カットわかめ、粉かんでん、みかん缶	15	木	ご飯 もやしのごま酢あえ スコッチエッグ バナナ せん野菜 切り干し大根とお豆のサラダ	米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	卵、豚ひき肉、大豆水煮缶	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、レタス、コーン缶、
2	金	ご飯 トマトカレー 福神漬け りんご	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉、卵、無塩バター	りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、福神漬	16	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け フルーツ入りゼリー（みかん缶）	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶、福神漬、粉かんでん
3	土					17	土				
4	日					18	日				
5	月	ご飯 焼肉 せん野菜 三色ごまサラダ	ブロccoliとコーンのサラダ りんご	米、マヨネーズ、ごまドレッシング、ごま、砂糖、油	豚肉	19	月	ご飯 ウイナーきのご炒め さきさきカツ バナナ せん野菜 三色ナムル	米、砂糖、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、ごま、ごま油	鶏ささみ、卵、ウイナーソーセージ	バナナ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、レタス、たまねぎ、にんじん、しめじ
6	火	さつま芋御飯 カレーの煮つけ マーボー豆腐 つぼ漬け	バナナ	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、かだい、豚ひき肉、みそ	20	火	切り干し大根の混ぜご飯 メルルーサーコンマヨ焼き 大根のそぼろ煮 オレンジ つぼ漬け	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	メルルーサー、鶏ひき肉、ベーコン、油揚げ	オレンジ、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、干ししいたけ
7	水	ドックパン ウイナー・レタス ゆで卵 なすのチーズ焼き	ベイクドかぼちゃ	コッペパン、油	ウイナーソーセージ、卵、とろけるチーズ	21	水	焼きうどん 寒天入りフルーツポンチ	ゆでうどん、砂糖、ごま油	豚肉	キャベツ、バナナ、もも缶（白桃）、みかん缶、にんじん、ピーマン、かんでん、あおのり
8	木	ご飯 シルバーの照り焼き さつま揚げと根菜の煮物 ほうれん草のおかか和え	バナナ	米、さといも、砂糖	シルバー、さつま揚げ、卵、かつお節	22	木	お弁当デー			
9	金	ご飯 きのごカレー 福神漬け りんご		米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉	23	金	ロールパン クリーンシチュー オレンジ	じゃがいも、砂糖、油、ロールパン	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、コーン缶
10	土	ひまわり秋祭り		鮭と菜のおにぎり・アメリカンドッグ チョコバナナ・野菜ジュース		24 25	土 日				
12	月	ご飯 さんまのごま焼き 鶏肉と高野豆腐の煮物 つぼ漬け	オレンジ	米、ごま、砂糖、片栗粉、油	さんま、鶏もも肉、高野豆腐	26	月	ご飯 きゅうりとわかめの酢の物 スコッチチーズコロッケ せん野菜 ブロccoliと卵のサラダ	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	ジョア（ピーチ）、卵、豚ひき肉、とろけるチーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロccoli、レタス、カットわかめ
13	火	キッズビビンバ 彩り茶碗蒸し 元氣ヨーグルト		米、ごま、油、砂糖、ごま油	元氣ヨーグルト、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏ささみ、かまぼこ	27	火	ドックパン バナナ 野菜たっぷり焼きそば ひじきつくねのあんかけ レタスとトマト	コッペパン、焼きそばめん、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、豚ひき肉、ほんべん	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、レタス、ひじき、ピーマン、しょうが
14	水	黒糖ロール 鮭とポテトのグラタン せん野菜 鶏肉と野菜のトマト煮	レタスとトマト オレンジ	じゃがいも、小麦粉、砂糖、黒砂糖、油	牛乳、さけ、鶏肉、チーズ、バター	28	水	わかめ御飯 つぼ漬け さわらの煮つけ りんご 野菜のかき揚げ かぼちゃの天ぷら	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	さわか、卵、干しえび	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しょうが
						29	木	ご飯 ほうれん草のゴマ和え 鶏のから揚げ オレンジ せん野菜 はるさめサラダ	米、はるさめ、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、魚肉ソーセージ	キャベツ、ほうれんそう、オレンジ、きゅうり、レタス、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	567 kcal 20.4 g 17.8 g 1.7 g		30	金	ご飯 きのごカレー ベイクドかぼちゃ ハロウィンデザート	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶、しめじ、かぼちゃ
								ハロウィン給食			

基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。

- ・ お米は梨北米こしひかりを使用しています。
- ・ 材料の都合によっては献立を変更する場合があります。