

9月 給食献立表

2020年

3歳児以上

日 曜	昼 食	1.5時おやつ	1.8時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる
1 火	ごはん ささみフライ ブロッコリー 小松菜ともやしのごま和え 大根のみそ汁 オレンジ	シュガートースト 牛乳	ゆかりおにぎり	ささ身・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・ごま・食パン・無塩バター グラニュー糖	ブロッコリー・ごま・にんじん りょうとうもろやし・大根・葉ねぎ パレンシアオレンジ ゆかり
2 水	ごはん あじの照り焼き 彩り炒りたまご キャベツと人参の和えもの 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	焼きおにぎり 麦茶	パン	あじ・鶏卵・ソフト豆腐・淡色辛みそ しらす干し	米・揚げ油・ごま パン	たまねぎ・青ピーマン・青ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
3 木	ごはん 豚肉の柳川風 トマトと藍のチャンプルー ほうれん草と人参のみそ汁 オレンジ	お好み焼き 麦茶	せんべい	豚もも・鶏卵・淡色辛みそ・豚ひき肉 かつお削り節	米・鶏卵・お豆腐・ごま油・薄力粉 揚げ油・マヨネーズ せんべい	たまねぎ・ごぼう・葉ねぎ・トマト 青ピーマン・ほうれん草・にんじん パレンシアオレンジ・キャベツ・あおのり
4 金	中華丼 ナムル ワンドンスープ バナナ	スノーボール 牛乳	塩辛布おにぎり	豚もも・むぎえび・豚ひき肉 普通牛乳	米・鶏卵・おたくり粉・ごま・ごま油 ぎょうざの皮・薄力粉・揚げ油・粉糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・葉ねぎ きゅうり・にんじん・りょうとうもろやし・にら バナナ 塩辛布
5 土	鶏としらすのチャーハン キャベツとツナのサラダ コンソメスープ オレンジ	バナナマフィン 牛乳	せんべい	しらす干し・鶏卵・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・ごま油・薄力粉・無塩バター 鶏卵 せんべい	たまねぎ・青ピーマン・トマト・キャベツ にんじん・きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ パレンシアオレンジ・バナナ
7 月	秋鮭とわかめのごはん 揚げだし豆腐とほうれん草のサラダ キャベツと人参のサラダ 大根と玉ねぎのみそ汁 バナナ	さつまいもマフィン 牛乳	わかめおにぎり	秋鮭・木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・おたくり粉・揚げ油・鶏卵・薄力粉 無塩バター・さつまいも	カットわかめ・葉ねぎ・しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん・大根・たまねぎ・バナナ
8 火	キーマカレー アボカドとコーンのサラダ ゆでたまご オレンジ	ひじきおにぎり 麦茶	パン	豚ひき肉・だいず・鶏卵・油揚げ 普通牛乳	米 パン	たまねぎ・にんじん・えだまめ・ブロッコリー にんじん・きゅうり・トマト缶詰 パレンシアオレンジ・ほしひじき
9 水	ごはん さわらの煮付け 高野豆腐のたまごとし 小松菜ともやしのおひたし かぼちゃのみそ汁 りんご	そばめし 麦茶	せんべい	さわら・凍り豆腐・鶏卵・淡色辛みそ 豚ひき肉	米・鶏卵・蒸し中華めん・揚げ油 せんべい	しょうが・にんじん・葉ねぎ・ごま・ りょうとうもろやし・西洋かぼちゃ・たまねぎ りんご・キャベツ
10 木	ミートソースマカロニ キャベツと人参のサラダ コンソメスープ オレンジ	きなこトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	豚ひき肉・パルメザンチーズ・きな粉 普通牛乳	マカロニ・食パン・鶏卵・無塩バター 米	たまねぎ・マッシュルーム水菜豆腐 トマト缶詰・キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ パレンシアオレンジ ゆかり
11 金	ごはん 赤魚の西京焼き 粉かきいも キャベツと人参の和えもの 豆腐と玉ねぎのすまし汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	パン	あかうお・甘みそ・ソフト豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・鶏卵・じゃがいも・お肉・お味噌 無塩バター・メープルシロップ パン	あおさ・キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
12 土	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 レタスと人参のサラダ コーンと玉ねぎのスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま油・鶏卵 メープルシロップ せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ソーレタス・きゅうり・トマト缶詰 パレンシアオレンジ
14 月	ごはん チンジャオロース 切干大根とひじきのサラダ 鶏とわかめの中巻スープ バナナ	きつねおにぎり 麦茶	せんべい	豚もも・鶏卵・油揚げ 普通牛乳	米・じゃがいも・鶏卵・ごま油 せんべい	青ピーマン・たまねぎ・たけのこ 切干しいたけ・にんじん・きゅうり ほしひじき・カットわかめ・バナナ
15 火	ごはん さばの照り焼き 小松菜ともやしのごま和え 豆腐とあげのみそ汁 りんご	マヨコーントースト 牛乳	塩辛布おにぎり	ささ身・ソフト豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・食パン・マヨネーズ	ごま・にんじん・りょうとうもろやし・葉ねぎ りんご・トマト缶詰 塩辛布
16 水	ごはん 酢豚 わかめと人参のごまサラダ チンゲン菜ときこのスープ ミニゼリー	豆乳くずもち 牛乳	パン	鶏もも・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・おたくり粉・揚げ油・鶏卵・ごま油 ごま・ゼリー パン	たけのこ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン きゅうり・カットわかめ・チンゲンサイ えのきだけ
17 木	ごはん 中華から揚げ 鶏肉と人参の和えもの もやしのスープ りんご	スイートポテト 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	米・鶏卵・おたくり粉・揚げ油 普通はるさめ・マーマレード さつまいも・無塩バター せんべい	根菜類・しょうが・きゅうり・にんじん りょうとうもろやし・きくらげ・たけのこ・にら りんご
18 金	お弁当	手作りクッキー 牛乳	鶏のりおにぎり	鶏卵・普通牛乳	薄力粉・無塩バター・鶏卵 米	鶏のり
19 土	ごはん 焼きコロッケ ブロッコリー 切干大根と人参のサラダ かきたま汁 りんご	マドレーヌ 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・プレミックス粉・パン粉 揚げ油・マヨネーズ・鶏卵・ごま油 ごま・おたくり粉・薄力粉・無塩バター せんべい	たまねぎ・ブロッコリー・切干しいたけ にんじん・きゅうり・にんじん・葉ねぎ・りんご レモン
23 水	ごはん さんまのごま照り焼き 和風オムレツ わかめと人参の酢の物 さつまいものみそ汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	塩辛布おにぎり	さんま・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・鶏卵・さつまいも・食パン	にんじん・葉ねぎ・きゅうり・カットわかめ たまねぎ・バナナ 塩辛布
24 木	ミニ食パン ミルクパン ハンバーグ ナポリタンスパゲティ マセドアンサラダ たまごスープ りんごゼリー	カスタードロールケーキ 牛乳	せんべい	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 フィンダー・ロースハム ブロスチース・ヨーグルト・セラチン クリーム	ロールパン・パン粉・スパゲティ 揚げ油・じゃがいも・マヨネーズ・鶏卵 ゼリー・薄力粉 せんべい	たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・にんじん トマト・りんご
25 金	かぼちゃカレーライス キャベツと鶏のソテー ポテトフライ バナナ	おはぎ 麦茶	パン	豚肉・だいず・鶏卵・あずき・きな粉 普通牛乳	米・揚げ油・じゃがいも・鶏卵 パン	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん キャベツ・ブラックマツバもやし・あおさ バナナ
26 土	ごはん 炒り豆腐 マカロニサラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	マーブルケーキ 牛乳	せんべい	木綿豆腐・豚ひき肉・プレスハム 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・鶏卵・マカロニ・マヨネーズ お肉・お味噌・無塩バター せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・葉ねぎ きゅうり・にんじん・ごま・ パレンシアオレンジ
28 月	ごはん 和風ハンバーグのソース 春雨サラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 バナナ	五平もち 麦茶	パン	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・パン粉・鶏卵・緑豆はるさめ パン	ほしひじき・たまねぎ・えのきだけ・葉ねぎ きゅうり・にんじん・ごま・バナナ
29 火	ビビンバ キャベツとコーンのサラダ わかめスープ オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	わかめおにぎり	豚ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・ごま油・鶏卵・ごま・マカロニ	りょうとうもろやし・にんじん・ごま・ キャベツ・きゅうり・トマト缶詰 カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ パレンシアオレンジ
30 水	ひじきごはん 白身魚の塩焼き 春雨サラダ ほうれん草と大根のみそ汁 バナナ	マッシュマロクリスピー 牛乳	パン	油揚げ・ホキ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・鶏卵・プレミックス粉・揚げ油 緑豆はるさめ・コーンフレーク マッシュマロ・無塩バター パン	ほしひじき・にんじん・あおさ・きゅうり にんじん・ほうれん草・大根・バナナ

☆9月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナです。
☆都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

まだまだ残暑が厳しいですが、秋の訪れを感じる季節となりました。
今回は、秋が旬のおいしい食べ物を中心に美味しくいただくために、食材の見分け方をご紹介します！

★さんま・・・黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮で美味しい！
★きのこ・・・かさがあまり鈍くなく、軸がしまっていてあまり汚れていないもの
★さつまいも・・・よく太っていて、でこぼこの少ないもの
★梨・・・軸がしっかりとついていて、皮に色むらがなく、お尻がふくらんで広いもの
★りんご・・・軸が太く、皮が赤く、ハリとツヤのあるもの
★ごぼう・・・根の表面に白い粉がついているもの