

# 2020年度 9月 給食献立予定表

認定こども園  
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 火	○	麦ご飯 果物 さばのみそ煮 もやしのナムル すまし汁	さば みそ ロースハム 油揚げ	果物 もやし 人参 きゅうり えのき 人参 たまねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	麦茶 シリアルバー	<p>&lt;アレルギー&gt; に関する食材&gt; 給食で使用 しているハ ム、ベーコ ンなどの練 り製品、 ホットケー キミックス などは卵、 乳を含まな い食材を 使っています。</p> <p></p> <p>&lt;減塩&gt;</p> <p>給食では、 時々、トマト を使った料理 を提供してい ます。 トマトには、 昆布と同じ旨 み成分が豊富 に含まれます。 その旨みと酸 味で、おいしい 薄味料理を作 ることができます。</p> <p></p> <p>&lt;給食パン&gt;</p> <p>「ゆめワーク」 にお願いし、 毎月かわいい パンを作っ ていただき、お やつに提供し ています。 今月は、クリー ムパンの「かめ パン」です。</p> <p></p> <p></p>
2 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのおかか和え けんちん汁	鶏もも肉 かつお節 油揚げ 豆腐	果物 キャベツ 人参 人参 大根 ごぼう ねぎ	米 押麦 マーマレード じゃがいも	麦茶 たこ焼き	
3 木	○	麦ご飯 果物 さんまのかば焼き 切干大根煮 みそ汁	さんま 油揚げ わかめ みそ	果物 トマト 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ しいたけ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 ポップコーン	
4 金	○	食パン ゼリー なすミートグラタン ツナサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 チーズ ツナ	玉ねぎ 人参 なす しめじ トマト きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし	食パン 油 砂糖 パン粉 マヨネーズ	麦茶 おにぎり	
5 土	○	焼きそば 小魚 果物 野菜スープ	豚もも肉 いわし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 果物 玉ねぎ 人参 しめじ	中華蒸麺 ごま油	麦茶 せんべい	
7 月	○	キッズピビンバ ジャーマンポテト 果物 中華スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ウインナー	ねぎ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物 玉ねぎ 人参 しいたけ チンゲン菜	米 押麦 ごま ごま油 じゃがいも 油	麦茶 ハバロア	
8 火	○	ロールパン ヨーグルト チリコンカン マカロニサラダ わかめスープ	ヨーグルト 大豆 豚もも肉 ロースハム わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 人参	ロールパン カレールウ マカロニ マヨネーズ	麦茶 おにぎり	
9 水	○	麦ご飯 果物 鮭のマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	生鮭 塩昆布 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ エリンギ 椎茸 ピーマン キャベツ 人参 なす 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 マヨネーズ パン粉	麦茶 みたらし団子	
10 木	○	麦ご飯 果物 コロッケ ひじき煮 豚汁	果物 玉ねぎ トマト ひじき 油揚げ 豚もも肉 豆腐 みそ	玉ねぎ トマト 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう ねぎ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 サンドパン	
11 金	○	麦ご飯 果物 さわらのみそ焼き 伊豆きのごサラダ すまし汁	さわら みそ わかめ ツナ	果物 トマト キャベツ エリンギ しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	米 押麦 油 砂糖 麩	麦茶 ココア蒸しパン	
12 土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと いわし 油揚げ みそ	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸 果物 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油 片栗粉	麦茶 源氏パイ	
14 月	○	麦ご飯 果物 ホイコーロー 中華春雨サラダ 中華スープ	豚もも肉 みそ ロースハム	果物 キャベツ 人参 ピーマン きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	米 押麦 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま油	麦茶 コロッケ	
15 火	○	スパゲティミートソース コーンサラダ ミニゼリー わかめのスープ	豚ひき肉 わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト コーン キャベツ きゅうり 人参 もやし 人参 えのき	スパゲティ 砂糖 油 油 砂糖	麦茶 バナナ	
16 水	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 大豆の磯煮 みそ汁	さば 大豆 ひじき 油揚げ みそ	果物 ねぎ 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 クリームパン	
17 木	○	食パン 果物 チキンナゲット チーズサラダ コーン豆乳スープ	鶏もも肉 鶏ひき肉 豆腐 チーズ 豆乳	果物 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	食パン 片栗粉 パン粉 砂糖 油	麦茶 マカロニきな粉	
18 金	○	黒米ご飯 果物 赤魚の煮付け マカロニサラダ みそ汁	赤魚 ロースハム 豆腐 わかめ みそ	果物 きゅうり 人参 玉ねぎ	米 黒米 砂糖 マカロニ マヨネーズ	麦茶 セサミクッキー	
19 土	○	マーボー豆腐丼 枝豆 ゼリー 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ 枝豆	米 押麦 ごま油 片栗粉	麦茶 せんべい	
23 水	○	ラーメン 煮豆 小魚 ヨーグルト	豚ひき肉 なんと 金時豆 いわし ヨーグルト	キャベツ 人参 もやし 筍 しめじ ねぎ	中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 ふかし芋	
24 木	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラスソース焼き 千種和え みそ汁	カラスカレイ 油揚げ みそ	果物 トマト キャベツ ほうれん草 人参 しらたき もやし しいたけ	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 ごま油	麦茶 きらず揚げ	
25 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ ナムル わかめのスープ	鶏もも肉	果物 フロッコリー 人参 もやし ほうれん草 たけのこ ねぎ	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま 麩	麦茶 オレンジ蒸しパン	
26 土	○	チキンライス ウインナー 枝豆 果物 野菜スープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 枝豆 果物	油 米 押麦	麦茶 せんべい	
28 月	○	伊豆しかカレーライス フレンチサラダ チーズ 果物	鹿肉 ロースハム チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ 人参 きゅうり	じゃがいも カレールウ 米 押麦 油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	
29 火	○	食パン プリン 魚のフライ シルバーサラダ コンソメスープ	プリン しいら ロースハム	果物 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし チンゲン菜	食パン 小麦粉 パン粉 油 春雨 マヨネーズ	麦茶 おにぎり	
30 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き 切干大根煮 みそ汁	鶏もも肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	果物 レモン りんご トマト 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 ふわっとふー	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています  
※ 栄養価は、お昼とおやつとの合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。  
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	522kcal	21.4g	16.9g	1.9g
幼児	567kcal	22.7g	16.6g	2.3g