

2022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 | 緑 | 黄 | | |
| | | | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 熱と力になるもの | | |
| 1 木 | ○ | キッズビビンバ ジャーマンポテト 果物 野菜スープ | 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 セサミクッキー |  <減塩> 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。    <給食パン> 「ゆめワーク」に パンを作ってい ただき、昼食と おやつに提供し ています。 今月のおよつ のパンは、ウイ ナーロールパン です。  <アレルギーに 関する食材> 給食で使用し ているハム、 ベーコンや竹 輪などの練り 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。  |
| 2 金 | ○ | ラーメン 煮豆 かみかみ昆布 ヨーグルト | 豚もも肉 なんと 金時豆 昆布 ヨーグルト | キャベツ 人参 もやし 蒟 じめじ 玉ねぎ ねぎ | 中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖 | 麦茶 おにぎり | |
| 3 土 | ○ | マーボー豆腐丼 小魚 ミニゼリー 野菜スープ | 豆腐 豚ひき肉 みそ いわし | 玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ | 米 押麦 ごま油 片栗粉 | 麦茶 せんべい | |
| 5 月 | ○ | 麦ご飯 果物 鶏肉のおかかから揚げ トマト ナムル わかめのスープ | 鶏もも肉 かつお節 わかめ | 果物 トマト 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 | 麦茶 ババロア | |
| 6 火 | ○ | 麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き 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 コーン キャベツ 人参 なす 玉ねぎ ねぎ | 米 押麦 マヨネーズ | 麦茶 焼ポテト | |
| 7 水 | ○ | ロールパン いちごのゼリー チリコンカン マカロニサラダ もやしのスープ | 大豆 豚もも肉 ロースハム わかめ | 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん トマト きゅうり 人参 もやし 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 バナナ | |
| 8 木 | ○ | 麦ご飯 果物 コロケ トマト ひじき煮 豚汁 | ひじき 油揚げ 豚もも肉 豆腐 みそ | 果物 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 ウインナーロールパン | |
| 9 金 | ○ | 黒米さつま芋ご飯 果物 魚のごま照り焼き トマト 伊豆きのこサラダ すまし汁 | カラスカレイ 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 | 黒米 さつま芋 米 ごま 砂糖 油 砂糖 麩 | 麦茶 みたらしまカロニ | |
| 10 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 蒟 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 | |
| 12 月 | ○ | 麦ご飯 果物 ホイコーロー 中華春雨サラダ 豆腐のスープ | 豚もも肉 みそ ロースハム 豆腐 | キャベツ 人参 ピーマン きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ | 米 押麦 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 | 麦茶 ポップコーン | |
| 13 火 | ○ | スパゲティミートソース ツナサラダ ミニゼリー わかめのスープ | 豚ひき肉 ツナ わかめ | 玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト キャベツ きゅうり 人参 | スパゲティ 砂糖 油 油 砂糖 | 麦茶 ココア蒸しパン | |
| 14 水 | ○ | 麦ご飯 果物 さわらの薬味ソース焼き トマト もやしのナムル みそ汁 | さわら ロースハム 油揚げ みそ | 玉ねぎ 人参 えのき 果物 ねぎ トマト もやし 人参 しいたけ たまねぎ | 米 押麦 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも | 麦茶 たご焼き | |
| 15 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 | 米 押麦 片栗粉 パン粉 砂糖 油 | 麦茶 おにぎり | |
| 16 金 | ○ | 麦ご飯 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 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ | 麦茶 リンゴマフィン | |
| 17 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 | |
| 20 火 | ○ | 麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き トマト 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 コロケ | |
| 21 水 | ○ | 麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き トマト キャベツのおかか和え みそ汁 | 鶏もも肉 かつお節 油揚げ 豆腐 | 果物 トマト キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ | 米 押麦 マーマレード じゃがいも | 麦茶 米粉のケーキ | |
| 22 木 | ○ | 食パン マスカットゼリー なすミートグラタン ツナサラダ もやしのスープ | 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 人参 もやし | 食パン 油 砂糖 パン粉 マヨネーズ | 麦茶 マカロニきな粉 | |
| 24 土 | ○ | チキンライス 小魚 果物 ポトフ | 鶏もも肉 いわし ウインナー | 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 果物 人参 玉ねぎ チンゲン菜 | 米 押麦 油 じゃがいも | 麦茶 せんべい | |
| 26 月 | ○ | 麦ご飯 果物 さんまのかば焼き トマト わかめのレモン和え みそ汁 | さんま わかめ 豆腐 油揚げ みそ | 果物 トマト きゅうり 人参 キャベツ レモン 玉ねぎ しいたけ | 米 押麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 | 麦茶 シリアルバー | |
| 27 火 | ○ | 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 野菜かりんとう | |
| 28 水 | ○ | 麦ご飯 果物 さばの香味焼き トマト キャベツの塩昆布和え みそ汁 | さば 昆布 みそ | 果物 ねぎ トマト キャベツ 人参 玉ねぎ | 米 押麦 ごま 砂糖 じゃがいも | 麦茶 ふわっとふー | |
| 29 木 | ○ | 麦ご飯 果物 鶏肉のハーベキューソース焼き ブロッコリー 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 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ | 米 押麦 砂糖 油 砂糖 | 麦茶 サンドパン | |
| 30 金 | ○ | 麦ご飯 果物 魚のフライ トマト 中華春雨サラダ コンソメスープ | しいら ロースハム | 果物 トマト きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし チンゲン菜 | 米 押麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 砂糖 ごま油 | 麦茶 プリン | |

※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ただきます。
 ※ 栄養価は、お昼とおよつとの合計です。 教育部籍の子はおよ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 | 492kcal | 21.4g | 16.8g | 1.7g |
| 幼児 | 554kcal | 23.3g | 17.0g | 2.0g |