

9月給食だより

こども献立表

3・4・5歳さん

日付	主食	おかず	主な材料と体内での働き			屋おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	
1 火	黒米ごはん	さばの生姜しょうゆ焼き・切干大根炒め・味噌汁	発芽玄米・黒米・ごま・黒砂糖・三温糖・純米酢・ごま油	いりこ・刻みあげ・昆布・さば・ワカメ・わかめ・削り節・味噌	生姜・切干大根・胡瓜・人参・なめこ・えのき茸・玉葱・青ねぎ	味噌ゼリー
2 水	豆乳スープスパ	キャベツとコーン炒め・プチトマト	カゲツァイ・じゃがいも・シチューフレーク・純米酢・黒砂糖・揚げ油	大豆ミンチ・豆乳・しらす干し	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・コーン・プチトマト	おにぎり
3 木	梅ごはん	人参別納豆・ホトウガラシ・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・さつまいも・揚げ油・純米酢・黒砂糖	いりこ・ワカメ・納豆・昆布・だし削り・味噌	うめ・人参・コーン・胡瓜・味噌・玉葱・しめじ・青ねぎ	黒豆マフィン
4 金	玄米ご飯	タンダーリーチキン・たくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・お好みソース・油・ごま	いりこ・鶏肉・納豆・かつお節・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	にんにく・生姜・キャベツ・人参・たくあん・玉葱・太もやし・青ねぎ	きなこクッキー
5 土	焼きそば	野菜スープ・果物(バナナ)	中華麺・じゃがいも・お好みソース・ごま油	大豆ミンチ・削り節・青のり粉・わかめ・昆布	人参・玉葱・キャベツ・コーン・太もやし・青ねぎ・バナナ	スナックアラカルト
7 月	きのこおろしうどん	かぼちゃと大豆の大学炒め・キャベツの和え物	うどん・揚げ油・ごま・黒砂糖・純米酢	刻みあげ・だし削り・昆布・大豆	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・なめこ・しめじ・青ねぎ・大根・かぼちゃ・キャベツ・胡瓜・ゆかり	チャーハン
8 火	ゆかりご飯	ひじきとワカメの彩り炒め・手作豆腐ハンバーグ・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・純米酢・じゃがいも・片栗粉・こめばんこ・お好みソース	いりこ・芽ひき・ツナ・大豆ミンチ・豆腐・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・人参・胡瓜・太もやし・玉葱・茄子・青ねぎ	りんご寒天
9 水	炊き込みご飯	さけの塩麹焼き・野菜炒め・味噌汁	発芽玄米・こんにゃく・塩麹・純米酢・黒砂糖・揚げ油	いりこ・芽ひき・刻みあげ・鮭・ワカメ・昆布・だし削り・味噌	人参・イグツ・ブロッコリー・キャベツ・コーン・玉葱・なめこ・青ねぎ	蒸しパン
10 木	鮭ごはん	高野豆腐の煮物・中華サラダ納豆・舞茸汁	発芽玄米・ごま・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・ごま油	いりこ・鮭ほくし・高野・納豆・刻みあげ・わかめ・出し昆布・だし削り	椎茸・人参・イグツ・キャベツ・コーン・ワカメ・玉葱・舞茸・青ねぎ	フルーツポンチ
11 金	ワカメご飯	肉じゃが・人参納豆・味噌汁	発芽玄米・ごま・揚げ油・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・わかめ・鶏肉・ワカメ・納豆・昆布・味噌・だし削り	玉葱・人参・枝豆・太もやし・ごぼう・青ねぎ	豆乳プリン
12 土	和風ナポリタン	野菜スープ・果物	カゲツァイ・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	大豆ミンチ・味噌・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・コーン・トマト・太もやし・青ねぎ・りんご	お米でかぼちゃマフィン
14 月	しいたけご飯	さわらの蒲焼き・切干大根炒め・すまし汁	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・ごま	いりこ・油揚げ・ワカメ・豆腐・わかめ・昆布	椎茸・人参・枝豆・切干大根・胡瓜・玉葱・えのき茸・みつば	かぼちゃサブレ
15 火	もち麦ごはん	麻婆どんぶり・ワカメ納豆・味噌汁・果物	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉・春雨・じゃがいも	もち麦・いりこ・大豆ミンチ・豆腐・味噌・納豆・昆布・だし削り	玉葱・茄子・ピーマン・水煮ワカメ・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・胡瓜・梨	バナナマフィン
16 水	彩りパスタ	粉ふきいも・キャベツとコーン炒め・椎茸スープ	カゲツァイ・揚げ油・じゃがいも・純米酢・黒砂糖	大豆ミンチ・青のり粉・しらす干し	玉葱・しめじ・赤ピーマン・黄ピーマン・グリーンピース・キャベツ・コーン・椎茸・人参・にら	おにぎり
17 木	じゃこご飯	里芋ハンバーグ・ひじきの彩り炒め・味噌汁	発芽玄米・ごま・さといも・揚げ油・片栗粉・お好みソース・黒砂糖・純米酢	いりこ・ちりめん・豆腐・ワカメ・芽ひき・刻みあげ・昆布・だし削り・味噌	人参・コーン・トマト・赤ピーマン・胡瓜・太もやし・玉葱・茄子・青ねぎ	ぶどう寒天
18 金	とうもろこしご飯	さつまいもの五目煮・もやし納豆・味噌汁	発芽玄米・さつまいも・板コンニャク・黒砂糖	いりこ・塩昆布・絹厚揚げ・だし削り・出し昆布・味噌	コーン・ごぼう・人参・いんげん・太もやし・胡瓜・ゆかり・玉葱・キャベツ・青ねぎ	きなこおはぎ
19 土	具だくさんうどん	大学いも・果物(バナナ)	うどん・里芋・さつまいも・ごま・黒砂糖・純米酢	大豆ミンチ・刻みあげ・絹厚揚げ・だし削り・昆布	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・バナナ	お米でいちごスティック
23 水	コッペパン	ハヤシ風煮込み・さつま芋オレソテー・フルーツポン	こっぺぱん・お好みソース・さつまいも・黒砂糖	大豆ミンチ	野菜ミックス・玉葱・しめじ・コーン・トマト・フルーツ・みかん	チャーハン
24 木	ゆかりご飯	あじの甘辛焼き・ごま納豆・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・ごま・揚げ油・里芋・麩	いりこ・あじ・納豆・味噌・だし削り・出し昆布	ゆかり・キャベツ・人参・玉葱・太もやし・青ねぎ	黒糖味噌マフィン
25 金	ごぼうご飯	大根と里芋の煮物・さつまいも納豆・味噌汁	発芽玄米・里芋・こんにゃく・黒砂糖・さつまいも	いりこ・絹厚揚げ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・人参・大根・いんげん・茄子・玉葱・青ねぎ	みかん寒天
26 土	ちゃんぽん	かぼちゃ揚げ焼き・粉ふき芋	中華麺・米油・じゃがいも	大豆ミンチ・南瓜焼売	太もやし・人参・玉葱・キャベツ・コーン・パセリ	スナックアラカルト
28 月	コッペパン	豆乳シチュー・コーン・ゼリー	こっぺぱん・じゃが芋・シチューフレーク・米油・純米酢・黒砂糖	大豆ミンチ・豆乳	玉葱・人参・コーン・ブロッコリー・キャベツ	大豆粉バナナケーキ
29 火	焼きそば	味噌汁・フルーツポンチ	焼きそば麺・ごま油・お好みソース	鶏肉・削り節・青のり粉・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・キャベツ・コーン・太もやし・南瓜・青ねぎ・フルーツ缶・みかん・バナナ	さつまいもクッキー
30 水	黒米ごはん	さばカレー醤油焼き・五宝菜・味噌汁	黒米・発芽玄米・黒砂糖・ごま油・片栗粉・さつまいも	いりこ・さば・大豆ミンチ・刻みあげ・昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・キャベツ・コーン・青ねぎ	フルーツゼリー

*献立の一部を変更することがあります、ご了承ください