

2018年度

9月献立表 同胞こども園



日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材	
1	土	ピラフ	ソーセージ	ご飯 なたね油	玉葱 人参 ピーマン	おかし	おかし	
3	月	即席ピビンパ 中華スープ	合挽ミンチ ゆで卵	ご飯 なたね油 タレ ごま油	人参 ニラ もやし しめじ 玉葱 コーン わかめ	※パインゼリー チョイス 牛乳	バナナジュース・缶詰 セラチン 三温糖 チョイス 牛乳	
4	火	ご飯 ササミチーズフライ かぼちゃのサラダ コンソメスープ	鶏ササミ 卵 ハルメサンチーズ	ご飯 なたね油 薄力粉 パン粉 マヨネーズ	かぼちゃ 胡瓜 人参 玉葱 人参	バナナ アンパンマンせんべい きらず揚げ(幼児) 牛乳	バナナ アンパンマンせんべい きらず揚げ(幼児) 牛乳	
5	水	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 麩	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※ココア蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 ココア	
6	木	麦入りご飯 鮭の塩焼き 大豆入りひじき煮 清汁	鮭 大豆 油揚げ	押麦 ご飯 三温糖	ひじき 人参 えのき草 わかめ ねぎ	※シュガートースト 牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	
7	金	ロールパン クリームシチュー コールスロー	鶏モモ肉 牛乳	ロールパン じゃがいも マーガリン 薄力粉 なたね油 マヨネーズ	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜	※おかかジャコおにぎり 牛乳	ご飯 削り節 ジャコ	
8	土	秋まつり						
10	月	ご飯 鶏の照り焼き ごぼうサラダ スープ	鶏モモ肉 まぐろ水煮	ご飯 マヨネーズ ごま	しょうが ごぼう 胡瓜 人参 ケチャップ 玉葱 コーン	※アメリカンドッグ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	
11	火	キャベツと豚肉の味噌バター炒め 麦入りご飯 わかめスープ 塩ゆでブロッコリー	豚バラ肉 みそ	マーガリン 三温糖 押麦 ご飯 ごま	キャベツ 人参 わかめ ブロッコリー	※ごま昆布おにぎり 牛乳	ご飯 ごま 塩昆布 ごま油	
12	水	ご飯 鯖のトマトケチャップ煮 こまつなとう みそ汁	鯖 納豆 ジャコ 削り節 みそ	ご飯 薄力粉 三温糖	ケチャップ 小松菜 大根 わかめ ねぎ	ヨーグルトいちご味 雪の宿 牛乳	ヨーグルトいちご味 雪の宿 牛乳	
13	木	ご飯 けんちん汁 もつしのぐれ煮	鶏モモ肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 さといも こんにやく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが	チーズ バナナケーキ 牛乳	チーズ バナナケーキ 牛乳	
14	金	チキンカレー コーンサラダ	鶏モモ肉	ご飯 じゃがいも なたね油 マヨネーズ	人参 玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ	※ジャコトースト 牛乳	食パン ジャコ 青のり マヨネーズ 牛乳	
15	土	わかめごはん 豚汁	豚バラ肉 みそ 豆腐	ご飯 こんにやく なたね油	わかめ 人参 大根 玉葱 ねぎ	おかし	おかし	
17	月	敬老の日						
18	火	麦入りご飯 すき焼き風煮 即席漬け	牛モモ肉 焼き豆腐	押麦 ご飯 しらたき 麩 三温糖 なたね油	玉葱 白菜 ねぎ 人参 胡瓜 大根 キャベツ	※ツナ玉お好み焼き 牛乳	薄力粉 卵 キャベツ ツナ ピザ用チーズ 削り粉 青のり 牛乳	
19	水	ご飯 白身魚フライのオーロラソース チーズサラダ スープ	メルルーサ 卵 チーズ ハム	ご飯 薄力粉 パン粉 なたね油 マヨネーズ マヨネーズ	ケチャップ レタス 胡瓜 玉葱 コーン	ミニカスタードデニッシュ 牛乳	ミニカスタードデニッシュ 牛乳	
20	木	いもごはん ほうれん草のゴマ和え 具沢山汁	豚バラ肉 みそ	ご飯 さつまいも ごま 三温糖 なたね油	ほうれん草 人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ	梨 おにぎりせんべい 牛乳	梨 おにぎりせんべい 牛乳	
21	金	◎彩り野菜のミートローフ ポトフ風スープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 ベーコン	ご飯 パン粉 じゃがいも なたね油	いんげん 玉葱 人参 コーン 赤ピーマン 人参 キャベツ 玉葱	※おはぎ (さくら)※ゆかりおにぎり 牛乳	白米 もち米 きな粉 三温糖 ご飯 ゆかり 牛乳	
22	土	クロワッサン コーンクリームスープ	ソーセージ 牛乳	クロワッサン じゃがいも	クリームコーン 玉葱 人参 パセリ	おかし	おかし	
24	月	振替休日(秋分の日)						
25	火	麦入りご飯 鮭のちゃんちゃん焼き そうめん入り清汁	鮭 みそ かまぼこ	押麦 ご飯 三温糖 マーガリン そうめん	キャベツ 玉葱 人参 しめじ エリンギ 豆苗 ねぎ わかめ	◎※ほうじ茶プリン ハーベスト 牛乳	プリンの素 牛乳 ほうじ茶粉 ホイップ ハーベスト 牛乳	
26	水	スパゲティミートソース マゼランサラダ	合挽ミンチ ハルメサンチーズ ハム チーズ	スパゲティ 三温糖 なたね油 マーガリン じゃがいも マヨネーズ	玉葱 人参 ケチャップ ホールトマト 胡瓜 人参	※おかかチーズおにぎり 牛乳	ご飯 削り節 チーズ	
27	木	ご飯 筑前煮 胡瓜のゴマ和え	鶏モモ肉 焼き竹輪 ジャコ	ご飯 こんにやく なたね油 三温糖 ごま 三温糖	人参 ごぼう 大根 蓮根 いんげん 胡瓜	※寒天入りフルーツポンチ 牛乳	フルーツ各種缶詰 ぶどうジュース 寒天 三温糖 牛乳	
28	金	カレーマーボーどんぶり 春雨サラダ ももゼリー(幼児)	合挽ミンチ 豆腐 ハム	ご飯 三温糖 なたね油 片栗粉 春雨 マヨネーズ ごま 三温糖 ももゼリー	玉葱 人参 しょうが 人参 胡瓜	※ホットケーキ 牛乳	HM粉 卵 牛乳 メープルシロップ 牛乳	
29	土	食パン ビーフシチュー	牛モモ肉	食パン じゃがいも なたね油	玉葱 人参 ブロッコリー	おかし	おかし	

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、いんげん、かぼちゃ、トマト、さつまいも、さといも、しめじ、梨、鮭、ジャコです。

《 神様に感謝していただきましょう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.3 g	カルシウム	210 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	413 μg	ビタミンB2	0.36 mg	エネルギー	
	脂肪	15.7 g	鉄	1.5 mg	ビタミンB1	0.19 mg	ビタミンC	16 mg	458 Kcal	

幼児	蛋白質	19.8 g	カルシウム	197 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	493 μg	ビタミンB2	0.37 mg	エネルギー	
	脂肪	17.6 g	鉄	1.9 mg	ビタミンB1	0.22 mg	ビタミンC	19 mg	535 Kcal	