

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	日	保育園お休み								
2	月	牛乳	豚丼 切干大根とツナのゆかり和え みそ汁(なす・キャベツ)	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん 切干大根 キャベツ なす	しょうゆ みりん しそふりかけ かつお・昆布だし汁	Ene: 497kcal P: 20.6g F: 17.1g C: 69.8g Ca: 285mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 豚肉 大豆
3	火	牛乳	ごはん キャベツの豚そぼろ炒め ブロッコリーともやしナムル みそ汁(油揚げ・キャベツ)	冷やしうどん	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	米 砂糖 油 ごま油 白いりごま 干しうどん	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 水	Ene: 491kcal P: 20.1g F: 20.1g C: 64.1g Ca: 339mg 食塩相当量: 1.2g	乳 豚肉 大豆 ごま
4	水	牛乳	トマトリソット 春雨サラダ(ごま) みそ汁(だいこん・ごぼう・しめじ)	マスカットゼリー	鶏もも肉(皮つき)	米 サラダ油 春雨 ごま油 砂糖 ごま マスカットゼリー	玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 ごぼう しめじ	トマトピューレ 固形フィヨン 食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし味噌	Ene: 592kcal P: 21.2g F: 17.4g C: 82.2g Ca: 102mg 食塩相当量: 1.2g	鶏肉,ごま
5	木	牛乳	ごはん 肉豆腐 もやしときゅうりの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ)	ホットケーキ	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん えのきだけ きゅうり もやし	しょうゆ みりん かつおだし汁 酢 かつお・昆布だし汁 コンソメ 食塩	Ene: 465kcal P: 19.4g F: 15.9g C: 68.1g Ca: 293mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆
6	金	牛乳	ごはん 鮭のフライ はくさいのごま和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	蒸しパン	牛乳 さけ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 白いりごま 砂糖 油 ホットケーキミックス	はくさい にんじん キャベツ	水 中濃ソース しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene: 501kcal P: 19.7g F: 15.8g C: 74.7g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 さけりん ご 大豆 ごま
7	土	牛乳	ごはん 鶏のしょうが焼き れんこんの和風炒め みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ひじきとにんじんのおにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも	しょうが たまねぎ れんこん にんじん カットわかめ ひじき	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 かつおだし汁	Ene: 456kcal P: 18g F: 13g C: 72.1g Ca: 248mg 食塩相当量: 1.4g	乳 鶏肉
8	日	保育園お休み								
9	月	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんのサラダ みそ汁(かぼちゃ・だいこん)	蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 白いりごま ホットケーキミックス	しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ だいこん	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし汁	Ene: 457kcal P: 20g F: 13.5g C: 68.6g Ca: 325mg 食塩相当量: 1.3g	乳 鶏肉 ごま
10	火	牛乳	コーンごはん さばの塩焼き はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	市販お菓子	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも 白いりごま	コーン はくさい にんじん ごぼう	しょうゆ 食塩 かつおだし汁 みりん かつお・昆布だし汁	Ene: 460kcal P: 19.2g F: 13.9g C: 70.8g Ca: 213mg 食塩相当量: 1.4g	乳 さば ごま
11	水	牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根サラダ(チンゲン菜)(ごま) すまし汁(小松菜・しめじ)	マスカットゼリー	豚もも肉	米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま マスカットゼリー	キャベツ にんじん 切干大根 もやし チンゲン菜 ごまつな しめじ	味噌 しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし 酒 食塩	Ene: 522kcal P: 12.2g F: 12.8g C: 49.8g Ca: mg 食塩相当量: 1.5g	豚肉,ごま
12	木	牛乳	豚汁うどん 粉心き芋 ほうれん草の納豆和え	ホットケーキ	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 挽きわり納豆 竹輪	干しうどん 油 じゃがいも 米 ホットケーキミックス	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ 中濃ソース	Ene: 443kcal P: 18.9g F: 13.2g C: 67.3g Ca: 272mg 食塩相当量: 2.7g	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆
13	金	牛乳	ごはん 鶏肉じゃが 3色サラダ(ドレッシング) すまし汁(キャベツ・ごまつな) なし	冷やしうどん	牛乳 鶏むね肉 生揚げ ツナ水煮缶	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 干しうどん	たまねぎ にんじん かぼちゃ パプリカ(赤) きゅうり ごまつな なし キャベツ	しょうゆ みりん 酢 かつおだし汁 食塩	Ene: 500kcal P: 23.1g F: 13.8g C: 78.5g Ca: 296mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 鶏肉 大豆
14	土	牛乳	ごはん 豚のごまいため キャベツサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	レーズン蒸しパン	牛乳 豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 白いりごま 油 ホットケーキ粉	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ カットわかめ 干しぶどう	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし汁	Ene: 486kcal P: 19g F: 19.2g C: 63.8g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
15	日	保育園お休み								

給食MEMO
 スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。
 2(月)は「防災の日」にちなみ、災害時に火が使えなくても調理できる「切干大根とツナのゆかり和え」を提供予定です。(※防災の日は9月1日ですが日曜日のため、2(月)での提供です) 今月の食育テーマである「バナナ」は、給食のデザートで提供しますが、給食を通して子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。
 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16	月	保育園お休み								
17	火	牛乳	お弁当日	市販お菓子						
18	水	牛乳	トマトリゾット 春雨サラダ(ごま) みそ汁(だいこん・ごぼう・しめじ)	マスケットゼリー	鶏もも肉(皮つき)	米 サラダ油 春雨 ごま油 砂糖 ごまマスケットゼリー	玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 ごぼう しめじ	トマトピューレ 固形フィヨン 食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし 味噌	Ene.: 592kcal P: 21.2g F: 17.4g C: 82.2g Ca: 102mg 食塩相当量: 1.2g	鶏肉,ごま
19	木	牛乳	ごはん 肉豆腐 もやしときゅうりの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ・えのき) バナナ	蒸しパン	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) ベーコン	米 砂糖 油 じゃがいも ホット ケーキミックス	たまねぎ にんじん えのきだけ もやし きゅうり	しょうゆ みりん かつおだし 酢 かつお・昆布だし 汁 コンソメ 食塩	Ene.: 465kcal P: 19.4g F: 15.9g C: 68.1g Ca: 293mg 食塩相当量: 1.5g	小麦乳 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆
20	金	牛乳	ごはん 鮭のフライ はくさいのごま和え みそ汁(キャベツ)	ホットケーキ	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 白 いりごま 砂糖 油 ホット ケーキミックス	はくさい にんじん キャベツ	水 中濃ソース しょうゆ かつ お・昆布だし	Ene.: 501kcal P: 19.7g F: 15.8g C: 74.7g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.2g	小麦乳 さけ りんご 大豆 ごま
21	土	牛乳	ごはん 鶏のしょうが焼き れんこんの和風炒め みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ひじきとにんじんの おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも	しょうが たまね ぎ れんこん にんじん カット わかめ ひじき	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし 汁	Ene.: 456kcal P: 18g F: 13.9g C: 72.1g Ca: 248mg 食塩相当量: 1.4g	乳 鶏肉
22	日	保育園お休み								
23	月	保育園お休み								
24	火	牛乳	コーンごはん さばの塩焼き はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	市販お菓子	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃが いも 白いり ごま	コーン はくさい ごぼう たまねぎ	しょうゆ 食塩 かつおだし 汁 みりん かつお・昆 布だし	Ene.: 460kcal P: 19.2g F: 13.9g C: 70.8g Ca: 257mg 食塩相当量: 1.4g	乳 さば ごま
25	水	牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根サラダ(チンゲン菜)(ごま) すまし汁(小松菜・しめじ)	マスケットゼリー	豚もも肉	米 サラダ油 ご ま油 砂糖 ごま マスケットゼリー	キャベツ 人参 切干大根 もやし チンゲン菜 ごま つな しめじ	味噌 しょうゆ みりん 酢 かつ お・昆布だし 酒 食塩	Ene.: 522kcal P: 12.2g F: 12.8g C: 49.8g Ca: mg 食塩相当量: 1.5g	豚肉,ごま
26	木	牛乳	豚汁うどん 粉ふき芋 ほうれん草の納豆和え	蒸しパン	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 挽 きわり納豆 竹輪	干しうどん 油 じゃがいも 米 ホットケーキミ ックス	だいこん にんじん ごぼう ほう れんそう	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょう ゆ	Ene.: 443kcal P: 18.9g F: 13.2g C: 67.3g Ca: 272mg 食塩相当量: 2.7g	小麦乳 りんご 豚肉 大豆
27	金	牛乳	きのこごはん 鶏のから揚げ 3色サラダ(ドレッシング) みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	ホットケーキ	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 油 片栗粉 あげ油 砂糖 ホットケーキミ ックス	えのきだけ しめ じ コーン しょ うが かぼちゃ パプリカ(赤) きゅうり こまつ な たまねぎ	食塩 しょうゆ 酒 酢 かつお ・昆布だし	Ene.: 522kcal P: 18.6g F: 19.6g C: 73g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.6g	乳 鶏肉 大豆
28	土	牛乳	ごはん 豚のごまいため キャベツサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	レーズン蒸しパン	牛乳 豚肉(ロー ス) 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 白い りごま 油 ホッ トケーキ粉	にんじん キャベ ツ フロッキー たまねぎ カッ つわかめ 干しぶ どう	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 486kcal P: 19g F: 19.2g C: 63.8g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.2g	小麦乳 豚肉 大豆 ごま
29	日	保育園お休み								
30	月	牛乳	ごはん かれの野菜あんかけ 春雨サラダ みそ汁(じゃがいも・しめじ)	市販お菓子	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛み そ) 豆乳	米 油 砂糖 片 栗粉 はるさめ じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり パ プリカ(黄) しめ じ	かつおだし 汁 食 塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 464kcal P: 18.4g F: 15.5g C: 67.9g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.4g	小麦乳 大豆