



# 9月給食献立予定表



三谷こども園

日曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1火	午前おやつ	りんごジュース		チーズ	人参、ねぎ	しょうゆ
	昼食	肉うどん きゅうりとツナの酢の物 チーズ 果物	うどん ごま	牛肉、卵、さつまあげ ツナ缶 チーズ	人参、ねぎ きゅうり、わかめ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト	じゃが芋、油			
2水	午前おやつ	バナナ ご飯				
	昼食	ポークビーンズ じゃこの南蛮漬け ブロッコリー 味噌汁 果物	米 こんにゃく、砂糖、油 ごま、砂糖、油 マヨネーズ おつゆふ	豚肉、大豆水煮 かえりじゃこ	人参、ごぼう ブロッコリー しめじ、切り干し大根、ねぎ	ケチャップ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	菓子 ミルク		スキムミルク		
3木	午前おやつ	野菜ジュース				
	昼食	パン 錦焼き きゅうりのごまドレッシング 人参グラッセ コンソメスープ 果物	パン ごまドレッシング 砂糖、バター	卵、牛ミンチ	玉ねぎ、ねぎ きゅうり、コーン 人参 わかめ、えのき	コンソメ
	午後おやつ	みかんヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶	
4金	午前おやつ	ベビーせんべい ご飯				
	昼食	鶏肉とえびのかきあげ 里芋の煮物 もやしソテー 味噌汁 果物	米 てんぷら粉、油 里芋、砂糖 玉ねぎ	鶏肉、えび	にら 青のり もやし しめじ、ねぎ	しょうゆ カレー粉
	午後おやつ	マフィン ミルク		スキムミルク		
5土	軽食	うどん チーズ・果物	干しうどん	卵、かまぼこ チーズ	ねぎ	しょうゆ
7月	午前おやつ	りんごジュース				
	昼食	さばの黄金焼き きゅうりとささ身のごま酢和え こぶき芋 すまし汁 果物	米 小麦粉、油 ごま、砂糖 じゃが芋 おつゆふ	さば、卵 鶏ささ身	きゅうり わかめ、ねぎ	カレー粉 酢、しょうゆ
	午後おやつ	菓子 ミルク		スキムミルク		
8火	午前おやつ	ベビーせんべい 中華そば				
	昼食	中華そば キャベツのみそマヨネーズあえ 果物	中華めん、油 マヨネーズ	豚肉、卵 ちくわ、味噌	人参、わかめ、ねぎ きゅうり、コーン	しょうゆ、中華だし
	午後おやつ	なし蒸しパン ミルク	ホットケーキミックス、砂糖	スキムミルク	なし	
9水	午前おやつ	チーズ ご飯				
	昼食	たらものムニエル きんぴらごぼう きゅうりのコトコト 味噌汁 果物	米 小麦粉、バター こんにゃく、ごま、砂糖、油 ごま、砂糖 おつゆふ	たら	レモン ごぼう、人参 きゅうり 切り干し大根、えのき、ねぎ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ラスク ミルク	食パン、砂糖	バター スキムミルク		
10木	午前おやつ	乳パン パン				
	昼食	えびフライ ポイル野菜 スパゲティ ミルクスープ 果物	パン 油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ マヨネーズ スパゲティ じゃが芋	えび	きゅうり、きゅうり 玉ねぎ、ホールトマト缶 しめじ、グリーンピース	ケチャップ ケチャップ シチュールウ
	午後おやつ	肉まん		ベーコン、スキムミルク		
11金	午前おやつ	野菜ジュース				
	昼食	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 肉団子 小松菜のひたし 味噌汁 果物	米 砂糖 パン粉 ごま 里芋	卵、凍り豆腐 豚ミンチ ちりめんじゃこ 油揚げ、味噌	人参、グリーンピース 玉ねぎ 小松菜 えのき、ねぎ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	豆腐だんご ミルク	白玉粉、上新粉、砂糖	絹ごし豆腐、きな粉 スキムミルク		
12土	軽食	スティックパン りんごジュース	環 境 整 備			
14月	午前おやつ	りんごジュース				
	昼食	和風ちゃんぽんめん 枝豆 果物	中華めん	卵、豚肉	きゅうり、もやし、人参、玉ねぎ、玉ねぎ	しょうゆ
	午後おやつ	菓子 ミルク		スキムミルク		

日曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
15火	午前おやつ	ベビーせんべい				
	昼食	きつねご飯 青のりポテト 味噌汁 果物	米、砂糖 じゃが芋	鶏ひき肉、油あげ 絹ごし豆腐、味噌	人参 青のり わかめ、しめじ	しょうゆ
	午後おやつ	なし ウエハース				
16水	午前おやつ	バナナ ご飯				
	昼食	ポークカレーライス ひじきサラダ 炒り卵 味噌汁 果物	米 砂糖 砂糖 おつゆふ	赤魚 ハム 卵 味噌	ひじき、もやし、きゅうり、コーン 枝豆 えのき、ねぎ	しょうゆ しょうゆ、酢
	午後おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
17木	午前おやつ	野菜ジュース				
	昼食	パン ハンバーグ ポイル野菜 ミニトマト パンクンスープ 果物	パン パン粉 マヨネーズ	牛ひき肉、豚ひき肉	玉ねぎ きゅうり、きゅうり ミニトマト かぼちゃ	ケチャップ シチュールウ
	午後おやつ	マカロニのあべかわ ミルク		スキムミルク		
18金	午前おやつ	バナナ				
	昼食	ポークカレーライス ピーマンソテー 果物	米、じゃが芋、油 砂糖、ごま	豚肉、スキムミルク、チーズ ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、グリーンピース ピーマン	カレー粉 しょうゆ
	午後おやつ	パン ミルク		スキムミルク		
19土	軽食	うどん チーズ・果物	干しうどん	卵、かまぼこ チーズ	ねぎ	しょうゆ
23水	午前おやつ	りんごジュース				
	昼食	鮭の香り丼 ブロッコリーのおかか和え むらくも汁 果物	米	生鮭 かつお節 卵、味噌	ブロッコリー ねぎ	わかめの素
	午後おやつ	菓子 ミルク		スキムミルク		
24木	午前おやつ	ベビーせんべい				
	昼食	パン コロケ マカロニサラダ もやしのカレーソテー 中華スープ 果物	パン じゃが芋、パン粉、油、小麦粉 マカロニ、マヨネーズ ごま	牛ひき肉 ハム	玉ねぎ きゅうり、人参 もやし わかめ、えのき	カレー粉 中華だし
	午後おやつ	プリン				
25金	午前おやつ	チーズ だきごみご飯				
	昼食	里芋のかりん揚げ 味噌汁 果物	米 里芋、片栗粉、砂糖、油 おつゆふ	鶏肉、かまぼこ	人参、しめじ、干しいたけ、グリーンピース	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ベビーシユー ミルク		スキムミルク		
26土	軽食	うどん チーズ・果物	干しうどん	卵、かまぼこ チーズ	ねぎ	しょうゆ
28月	午前おやつ	野菜ジュース				
	昼食	ハンバーグ ピーマンソテー 果物	米、じゃが芋、油 砂糖、ごま	牛肉、スキムミルク、チーズ ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト缶、グリーンピース ピーマン	ハヤシルウ しょうゆ
	午後おやつ	菓子 ミルク		スキムミルク		
29火	午前おやつ	ベビーせんべい				
	昼食	きつねうどん 人参とじゃこのきんぴら 果物	うどん、砂糖 ごま、砂糖	卵、かまぼこ、油あげ ちりめんじゃこ	わかめ、ねぎ 人参	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり	米			かつおぶしかけ
30水	午前おやつ	バナナ				
	昼食	お子様ランチ ★チキンライス ★肉だんご ★ブロッコリー ★わかめスープ ★乳酸菌飲料 ★果物	米、油 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ ブロッコリー えのき、わかめ	ケチャップ コンソメ
	午後おやつ	こく糖蒸しパン ミルク	ホットケーキミックス、こく糖、油	卵、スキムミルク スキムミルク		

※ 献立及び材料は、都合により変更する場合があります。  
 ※ 果物は、毎日の給食につきます。

《今月の目標》 食事の約束を守りましょう！！



1 か月平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	496 kcal	鉄	1.9 g
	たんぱく質	21.5 g	カルシウム	264 mg
	脂質	12.2 g	ビタミンC	18 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	3.1 g