



9月 給食献立表



平成30年

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギーたんぱく質	
1	土	冷やしうどん 納豆 オレンジ	牛乳 ココアワッフル	鶏卵・ささ身・糸引き納豆・普通牛乳	うどん・車糖・ごま油・なたね油 ココアワッフル	きゅうり・にんじん・赤たまねぎ・こまつな さくらんぼ缶詰・パレンシアオレンジ	447kcal 20.8g	
3	月	鶏肉と野菜のうま煮 ひじき入り卵焼き 梨	粉乳 ★ミルクラスク	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳 加糖練乳	車糖・なたね油・食パン・無塩バター	にんじん・大根・ごぼう・日本なし たけのこ水煮・生しいたけ グリーンピース・たまねぎ・ほしひじき	462kcal 25.8g	
4	火	タンダーチキン 切干大根の胡麻炊き トマト ももゼリー わかめとコーンのスープ	粉乳 ★フルーチェのパパロア	鶏もも・ヨーグルト・豚もも・油揚げ しらす干し・煮干し・脱脂粉乳 フルーチェ・普通牛乳・ホイップクリーム ゼラチン	オリーブ油・なたね油・車糖・ごま すりおろしゼリーピーチ	しょうが・にんにく・切干しいたけ にんじん・さやいんげん・トマト・わかめ こねぎ・えのきたけ・スイートコーン缶詰	459kcal 24.6g	
5	水	魚の胡麻焼きサクサク もやしとにらのポン酢和え ミニトマト パイン缶 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★ロッククッキー	まだい・鶏むね・かつお節・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	パン粉・ごま・なたね油・薄力粉 くるみ・ミルクチョコレート 無塩バター・車糖	りょくとうもやし・にら・こまつな・きゅうり にんじん・ミニトマト・ほんしめじ・こねぎ チンゲンサイ・パインアップル缶詰	450kcal 27.3g	
6	木	けんちん汁 季節のがね バナナ	アイスクリーム ビスケット	豚もも・木綿豆腐・厚揚げ・麦みそ ラクトアイス	さといも・じゃがいも・なたね油 薄力粉・上新粉・ビスケット	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ ぶなしめじ・こまつな・西洋かぼちゃ 生しいたけ・バナナ	457kcal 14.7g	
7	金	カレー焼うどん 味付海苔 梨 もずく厚揚げのスープ	粉乳 ★チーズスティックパイ	豚ばら・厚揚げ・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	うどん・水・パイ皮・ごま	たまねぎ・にんじん・生しいたけ えのきたけ・こまつな・にら・味付けのり おきなわもずく・トウモロコシ・日本なし	456kcal 22.3g	
8	土	春雨と卵の炒め物 青さと豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 お羊屋さんのスイートポテ ト	蒸しかまぼこ・鶏卵・豚もも・豚ばら 木綿豆腐・油揚げ・煮干し・かつお節 普通牛乳	緑豆はるさめ・なたね油・車糖・ごま スイートポテト	切干しいたけ・にんじん・キャベツ 青ピーマン・こまつな・たまねぎ 生しいたけ・あおさ・こねぎ・ぶなしめじ パレンシアオレンジ	440kcal 19.3g	
10	月	中華スープ 焼きシヤモ 梨	粉乳 ★ダブルチョコドーナツ	油揚げ・うずら卵水煮缶詰・ししゃも 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳 ホイップクリーム	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 ホットケーキミックス・車糖 ミルクチョコレート	ほんしめじ・こまつな・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・日本なし	459kcal 22.8g	
11	火	麻婆豆腐 ふくさ焼き バナナ	粉乳 ★フランクソテー	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳 フランクフルト	車糖・かたくり粉・なたね油	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・しょうが・グリーンピース・ほしひじき さやいんげん・バナナ	462kcal 27.7g	
12	水	魚のごまマヨネーズ焼 中華風酢の物 ミニトマト 厚揚げとえのきのスープ パイン缶	アイスクリーム せんべい	まだい・鶏卵・厚揚げ・煮干し アイスクリーム	ごま・車糖・緑豆はるさめ・ごま油 せんべい	葉ねぎ・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん こまつな・ミニトマト・えのきたけ・こねぎ チンゲンサイ・パインアップル缶詰	427kcal 18.7g	
13	木	醤油スパゲティー 南瓜と豆腐のみそ汁 ふりかけ オレンジ	粉乳 ★ツナトースト	豚ばら・豚もも・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し しらす干し・かつお節・脱脂粉乳 まぐろ缶詰・エメンタルチーズ	マカロニ・スパゲティー・ごま・食パン	たまねぎ・にんじん・こまつな・青ピーマン 生しいたけ・ぶなしめじ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・あおのり パレンシアオレンジ	459kcal 25.1g	
14	金	和風カレー きんぴらサラダ バナナ	元気ヨーグルト バームクーヘン	豚ひき肉・麦みそ・鶏卵	じゃがいも・なたね油・車糖・ごま ごま油・元気ヨーグルト バターケーキ	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ 青ピーマン・さやいんげん・ごぼう きゅうり・コーン缶詰・キャベツ・バナナ	462kcal 13.8g	
15	土	<運動会>				メロンパン・UFOパン	りんご飲料	
18	火	豚汁 いわし揚げ 梨	粉乳 ★英国風パンプティング	豚もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ さつま揚げ・脱脂粉乳・鶏卵 グリコ カル鉄牛乳	じゃがいも・なたね油・食パン りんごジャム・有塩バター・車糖	とうがん・なす・にんじん・こねぎ・ごぼう 西洋かぼちゃ・りょくとうもやし・日本なし パインアップル缶詰	454kcal 25.2g	
19	水	白身魚のバーベキュー風 カレーパスタ ミニトマト わかめとえのきのスープ 洋梨ゼリー	粉乳 ★ソーセージ蒸しパン	まだい・ベーコン・煮干し・脱脂粉乳 ウイナー・鶏卵 カル鉄牛乳	かたくり粉・なたね油・車糖 マカロニ・スパゲティー すりおろしゼリーピーチ ホットケーキミックス・ごま油	しょうが・りんご・レモン・たまねぎ にんじん・こまつな・ミニトマト・わかめ こねぎ・えのきたけ・葉ねぎ	452kcal 25.5g	
20	木	筑前煮 手作り焼売 オレンジ	ジョア ★チョコチップ入りスコーン	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・豚ひき肉 はんぺん・木綿豆腐 カル鉄牛乳	さといも・なたね油・車糖 しゅうまいの皮・かたくり粉・ごま油 ジョア・ホットケーキミックス・無塩バター ミルクチョコレート	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・とうがん・ごぼう・キャベツ しょうが・パレンシアオレンジ	442kcal 19.4g	
21	金	ひじき入りつくね マカロニと野菜のドレッシング和え ミニトマト みかん缶 青さと厚揚げのスープ	麦茶 ★海おにぎり ★いりご大豆	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ローズハム・厚揚げ・煮干し さくらえび・かつお削り節・だいず	かたくり粉・車糖・水 マカロニ・スパゲティー・米・ごま・なたね油	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・しょうが きゅうり・コーン缶詰・トウモロコシ 赤ピーマン・ミニトマト・あおさ・こねぎ 生しいたけ・みかん缶詰・わかめ	463kcal 23.1g	
22	土	肉味噌ラーメン 海苔佃煮 十五夜ゼリー	牛乳 ととやき	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	中華めん・車糖・なたね油・とりがら ぶたがら・十五夜ゼリー・ととやき	しょうが・にんにく・りょくとうもやし にんじん・キャベツ・こまつな・たまねぎ こねぎ・コーン缶詰・のりのつくだ煮	448kcal 19.4g	
25	火	野菜たっぷり汁 洋風厚焼き卵 梨	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	豚もも・うずら卵水煮缶詰・油揚げ 鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳・きな粉 脱脂粉乳・木綿豆腐・カル鉄牛乳	じゃがいも・なたね油・車糖 ホットケーキミックス・ごま	にんじん・とうがん・たまねぎ 西洋かぼちゃ・葉ねぎ・チンゲンサイ ほんしめじ・こまつな・日本なし	449kcal 24.7g	
26	水	<お誕生会> ピラフ ガリパチキン スパトナー ミニトマト 和梨ゼリー オレンジ 豆腐としめじのスープ	麦茶 ★プリン・ラ・モード	ウイナー・鶏もも・ベーコン 木綿豆腐・煮干し・ホイップクリーム	なたね油・かたくり粉・車糖 無塩バター・マカロニ・スパゲティー 和梨ゼリー・じゃがいも カスタードデューク・ミルクチョコレート	にんじん・コーン缶詰・たまねぎ えのきたけ・グリーンピース・にんにく 青ピーマン・ミニトマト・サラダな パレンシアオレンジ・ほんしめじ・こねぎ みかん缶詰・さくらんぼ		
27	木	きびなごの香味揚げ 中華サラダ トマト パイン缶 豆腐と油揚げのみそ汁	粉乳 ★人参りんごケーキ	きびなご・ボンレスハム・鶏卵 油揚げ・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	ごま油・かたくり粉・なたね油 普通はるさめ・車糖・ごま ホットケーキミックス・無塩バター	しょうが・切干しいたけ・りょくとうもやし きゅうり・にんじん・こまつな・トマト わかめ・こねぎ・パインアップル缶詰 にんじん・りんご	455kcal 22.9g	
28	金	豚肉と厚揚げの味噌煮 野菜いろいろ肉団子 オレンジ	粉乳 ★ジャムサンド	豚かたろース・厚揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・ホイップクリーム	じゃがいも・車糖 野菜いろいろ肉団子・食パン・いちごジャム	にんじん・とうがん・ごぼう・さやいんげん パレンシアオレンジ	460kcal 23.3g	
29	土	鶏のフレック焼き きんぴらごぼう ミニトマト 春雨スープ りんごゼリー	牛乳 アスパラ菓子	鶏もも・パルメザンチーズ・豚もも 煮干し・普通牛乳	コーンフレーク・パン粉・車糖・ごま 緑豆はるさめ すりおろしりんごゼリー ビスケット	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ほんしめじ にら・ミニトマト・こねぎ・えのきたけ	460kcal 23.1g	

15日(土)・運動会
26日・お誕生会～お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

魚の胡麻焼きサクサク 子ども1人分

- 白身魚 40g
- おろし生姜 少々
- 塩、コンヨウ 少々
- ウスターソース 1.5g
- マヨネーズ 4g
- パン粉 適量
- 白ごま 適量
- 油 少々

1. 白身魚は、生姜、塩コンヨウをまぶす。
2. ウスターソースとマヨネーズを混ぜ合わせる。
3. 白ごまとパン粉を混ぜておく。
4. 1の魚に2をからめ、次に3をまぶす。油を少々かけ、オーブンで焼く。



おやつと与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15% (100～200kcal程度)です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べただけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1～2回
- なるべく昼食と夕食の間(3時)にとる
- 食事の直前には与えない

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉と上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月見の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やスキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

