

令和3年度

9月給食献立表

社会福祉法人えどがわ おひさま保育園

| 日             | 曜   | 昼食献立名  | 3時おやつ           | 材料(昼食と午後おやつ)                                |   |   |       |
|---------------|-----|--|-----------------|---|---|---|-------|
|               |     |  |                 | 血や肉をつくる                                     | 熱や力となる                                    | 体の調子をよくする   |       |
| 1・15          | 水   | 豆乳タンタン麺<br>チーズタッカルビ<br>梨                             | 牛乳<br>鮭マヨおにぎり   | 豚肉、豆乳、鶏肉、みそ、チーズ<br>牛乳、鮭                     | 中華麺、ごま油、砂糖、ごま、さつまいも<br>油、米、ノンエッグマヨネーズ     | もやし、人参、たけのこ、白菜、きくらげ<br>ねぎ、チンゲン菜、玉ねぎ、きゃべつ、梨              |       |
| 2             | 木   | ごはん<br>白身魚タンドリー風 粉ふきいも<br>人参チャンプルー<br>もやしとわかめみそ汁     | 牛乳<br>ボンデケーショ   | ほき、ヨーグルト、豚肉、卵、豆腐<br>みそ、牛乳、チーズ、かつお節          | 米、じゃがいも、ごま油、砂糖、白玉粉、小麦粉<br>油               | 人参、玉ねぎ、にら、わかめ、もやし<br>小松菜                                |       |
| 3・17          | 金   | さつまいもパン<br>ポテト大豆コロッケ フレンチサラダ<br>冬瓜スープ<br>カップヨーグルト 牛乳 | お茶<br>マカロニミート   | 大豆、卵、牛乳、ツナ、鶏肉、かつお節<br>ヨーグルト、豚肉、チーズ、ハム       | パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油<br>砂糖、マカロニ             | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、冬瓜<br>えのき                              |       |
| 4・18          | 土   | 肉みそ丼<br>ナムル<br>チンゲン菜ともやしスープ                          | 牛乳<br>チーズマフィン   | 豚肉、みそ、鶏肉、かつお節、牛乳、豆腐<br>卵、チーズ                | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも<br>蒸しパンミックス、バター       | 人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン、干しいたけ<br>ほうれん草、もやし、きゅうり、チンゲン菜           |       |
| 6・27          | 月   | ごはん<br>チキンごまヨーグルト焼き きゃべつサラダ<br>生揚げのカレー煮<br>麩のすまし汁    | 牛乳<br>モンブラン風    | 鶏肉、ヨーグルト、生揚げ、豚肉、かつお節<br>牛乳、豆乳               | 米、ごま、砂糖、麩、さつまいも、クラッカー<br>油                | きゃべつ、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ<br>人参、えのき、ねぎ、小松菜                     |       |
| 7             | 火   | ごはん<br>麻婆なす<br>チョレギサラダ<br>中華風コーンスープ 冷凍みかん            | 牛乳<br>あげパン      | 大豆、みそ、豆腐、卵、牛乳、豚肉                            | 米、油、ごま油、砂糖、ごま、パン                          | 玉ねぎ、なす、たけのこ、ねぎ、わかめ<br>きゃべつ、きゅうり、人参、トマト、コーン<br>ほうれん草、みかん |       |
| 21<br>(お月見献立) | 火   | お月見うさぎライス<br>クリスピーチキン<br>れんこんとチーズのマヨネーズ和え<br>きのこスープ  | 牛乳<br>みたらしいもち   | ウインナー、卵、鶏肉、しらす、チーズ<br>豆腐、牛乳                 | 米、バター、小麦粉、コーンフレーク<br>ノンエッグマヨネーズ、さつまいも、砂糖  | 人参、れんこん、ほうれん草、ひじき<br>エリンギ、えのき、小松菜                       |       |
| 8・22          | 水   | チキンサンドパン<br>スペイン風オムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>わかめスープ 牛乳      | お茶<br>きな粉おはぎ    | 鶏肉、ハム、卵、牛乳、チーズ、きな粉                          | パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも<br>油、砂糖、ごま、米、もち米      | 人参、コーン、玉ねぎ、ほうれん草<br>ブロッコリー、わかめ、ねぎ、小松菜                   |       |
| 9・30          | 木   | サンマー麺 (★神奈川県)<br>シャーマンポテトチーズ焼き<br>フルーツポンチ            | 牛乳<br>バナナスクエア   | 豚肉、かつお節、ベーコン、チーズ<br>牛乳、豆乳                   | 中華麺、油、ごま油、じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ、砂糖、蒸しパンミックス | 玉ねぎ、干しいたけ、もやし、きゃべつ<br>にら、ピーマン、キウイ、もも缶、パイン缶<br>みかん缶、バナナ  |       |
| 10・24         | 金   | とりごぼうごはん<br>鮭の照り焼き 小松菜としめじソテー<br>豆腐となすみそ汁<br>梨       | 牛乳<br>ピザトースト    | 鶏肉、油揚げ、鮭、豆腐、みそ、牛乳<br>ハム、チーズ、かつお節            | 米、砂糖、油、バター、パン、マーガリン                       | 人参、ごぼう、小松菜、もやし、しめじ<br>なす、玉ねぎ、梨、コーン、ピーマン                 |       |
| 11・25         | 土   | なすとベーコントマトスパゲティ<br>ツナサラダ<br>小松菜スープ                   | 牛乳<br>いなり寿司     | ベーコン、チーズ、ツナ、鶏肉、かつお節<br>牛乳、油揚げ               | スパゲティ、油、バター、砂糖、米                          | なす、玉ねぎ、ピーマン、きゃべつ、きゅうり<br>人参、小松菜                         |       |
| 13・29         | 月・水 | タコライス (★沖縄県)<br>かに風味サラダ<br>魚そうめんとあさりスープ<br>バナナ       | 牛乳<br>冷やしうどん中華風 | 豚肉、大豆、チーズ、かにかまぼこ<br>魚かまぼこ、あさり、かつお節、牛乳<br>ハム | 米、油、バター、春雨、ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖、うどん、ごま油、春雨    | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ<br>トマト、もやし、きゅうり、わかめ、バナナ             |       |
| 14・28         | 火   | ごはん<br>鯖のソース焼き ビタミンサラダ<br>すき煮<br>きゃべつと油揚げみそ汁         | 牛乳<br>キャロットケーキ  | 鯖、鶏肉、豚肉、豆腐、かつお節<br>油揚げ、みそ、牛乳、卵              | 米、砂糖、ごま、油、白滝、蒸しパンミックス<br>バター              | 人参、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ<br>グリーンピース、きゃべつ                       |       |
| お誕生日献立<br>16  | 木   | ぶたさんライス<br>チキン南蛮 (★宮崎県)<br>けんちん汁<br>柿                | 牛乳<br>プリンアラモード  | 鮭、ちくわ、鶏肉、豆腐、かつお節<br>牛乳                      | 米、ごま、油、タルタルソース、プリン<br>ホイップクリーム、チョコスプレー    | 人参、トマト、きゃべつ、ごぼう、大根<br>柿                                 |       |
|               |     |  |                 | 塩分(g)                                       | エネルギー(kcal)                               | たんぱく質(g)  | 脂質(g) |
|               |     | *3歳未満児   |                 | 1.9   | 501                                       | 22  | 19    |
|               |     | *3歳以上児   |                 | 2.1   | 580                                       | 25  | 20    |

\*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。

今月から日本郷土料理を献立に入れていきます。

