


令和3年度

9月給食献立表

社会福祉法人えどがわ 松江おひさま保育園

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 チーズタッカルビ 梨	牛乳 鮭マヨおにぎり	豚肉、豆乳、鶏肉、みそ、チーズ 牛乳、鮭	中華麺、ごま油、砂糖、ごま、さつまいも 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 ねぎ、チンゲン菜、玉ねぎ、きゃべつ、梨
2・16	木	ごはん 白身魚タンドリー風 粉ふきいも 人参チャンプルー もやしとわかめみそ汁	牛乳 ボンデケーショ	ほぎ、ヨーグルト、豚肉、卵、豆腐 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 油	人参、玉ねぎ、にら、わかめ、もやし 小松菜
3・17	金	さつまいもパン ポテト大豆コロッケ フレンチサラダ 冬瓜スープ カップヨーグルト 牛乳	お茶 マカロニミート	大豆、卵、牛乳、ツナ、鶏肉、かつお節 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 砂糖、マカロニ	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、冬瓜 えのき
4・18	土	肉みそ丼 ナムル チンゲン菜ともやしスープ	牛乳 チーズマフィン	豚肉、みそ、鶏肉、かつお節、牛乳、豆腐 卵、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも 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 ほうれん草、もやし、きゅうり、チンゲン菜
6・27	月	ごはん チキンごまヨーグルト焼き きゃべつサラダ 生揚げのカレー煮 麩のすまし汁	牛乳 モンブラン風	鶏肉、ヨーグルト、生揚げ、豚肉、かつお節 牛乳、豆乳	米、ごま、砂糖、麩、さつまいも、クラッカー 油	きゃべつ、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ 人参、えのき、ねぎ、小松菜
7	火	ごはん 麻婆なす チョレギサラダ 中華風コーンスープ 冷凍みかん	牛乳 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 きゃべつ、きゅうり、人参、トマト、コーン ほうれん草、みかん
21 (お月見献立)	火	お月見うさぎライス クリスピーチキン れんこんとチーズのマヨネーズ和え きのこスープ	牛乳 みたらしいもち	ウインナー、卵、鶏肉、しらす、チーズ 豆腐、牛乳	米、バター、小麦粉、コーンフレーク 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 エリンギ、えのき、小松菜
8・22	水	チキンサンドパン スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ わかめスープ 牛乳	お茶 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 油、砂糖、ごま、米、もち米	人参、コーン、玉ねぎ、ほうれん草 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) ジャーマンポテトチーズ焼き フルーツボンチ	牛乳 バナナスクエア	豚肉、かつお節、ベーコン、チーズ 牛乳、豆乳	中華麺、油、ごま油、じゃがいも 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 にら、ピーマン、キウイ、もも缶、パイン缶 みかん缶、バナナ
10	金	とりのぼろごはん 鮭の照り焼き 小松菜としめじソテー 豆腐となすみそ汁 梨	牛乳 ピザトースト	鶏肉、油揚げ、鮭、豆腐、みそ、牛乳 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 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バゲティ ツナサラダ 小松菜スープ	牛乳 いなり寿司	ベーコン、チーズ、ツナ、鶏肉、かつお節 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 人参、小松菜
13・29	月・水	タコライス (★沖縄県) かに風味サラダ 魚そつめんとあさりスープ バナナ	牛乳 冷やしうどん中華風	豚肉、大豆、チーズ、かにかまぼこ 魚かまぼこ、あさり、かつお節、牛乳 ハム	米、油、バター、春雨、ノンエッグマヨネーズ 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 トマト、もやし、きゅうり、わかめ、バナナ
14・28	火	ごはん 鯖のソース焼き ビタミンサラダ すき煮 きゃべつと油揚げみそ汁	牛乳 キャロットケーキ	鯖、鶏肉、豚肉、豆腐、かつお節 油揚げ、みそ、牛乳、卵	米、砂糖、ごま、油、白滝、蒸しパンミックス バター	人参、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ グリーンピース、きゃべつ
お誕生日献立 24	金	ふたさんライス チキン南蛮 (★宮崎県) けんちん汁 柿	牛乳 プリンアラモード	鮭、ちくわ、鶏肉、豆腐、かつお節 牛乳	米、ごま、油、タルタルソース、プリン 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 柿
 *3歳未満児 *3歳以上児			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			1.9	501	22	19
			2.1	580	25	20

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きません。

今月から日本郷土料理を献立に入れていきます。