



平成30年度  9月給食献立表  社会福祉法人えどがわ 中葛西おひさま保育園

| 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            | 土 | ごはん<br>肉じゃが<br>小松菜の納豆和え<br>きゃべつみそ汁   | 牛乳<br>オレンジゼリー<br>クラッカー  | 豚肉、生揚げ、かつお節、納豆、みそ<br>牛乳               | 油、じゃがいも、米、砂糖、ごま、ゼリー素<br>オレンジジュース、クラッカー                        | 玉ねぎ、人参、しめじ、白滝、いんげん、小松菜<br>もやし、海苔、きゃべつ              |
| 3            | 月 | ごはん<br>さんま竜田揚げ きゅうり梅和え<br>れんこんきんぴら<br>きのこみそ汁   | 牛乳<br>ヨーグルトパフェ          | さんま、かつお節、みそ、牛乳、ヨーグルト                  | 米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油<br>コーンフレーク                                  | きゅうり、大根、梅干し、れんこん、人参、こんにゃく<br>しめじ、えのき、しいたけ、ねぎ、もも缶   |
| 4・18         | 火 | 長崎ちゃんぽん<br>鶏肉のカレーしょうゆ焼き<br>かんぴょうごま酢和え<br>キウイ   | 牛乳<br>さけ茶漬け             | 豚肉、あさり、さつま揚げ、なると、鶏肉<br>牛乳、さけ          | ちゃんぽん麺、油、砂糖、片栗粉、ごま<br>米                                       | きゃべつ、人参、もやし、ねぎ、かんぴょう<br>きゅうり、キウイ、海苔                |
| 5・19         | 水 | ベーグルパン<br>豆腐となすのグラタン<br>フィッシュナゲット フレンチサラダ<br>ポテトスープ 牛乳   | お茶<br>かぼちゃようかん          | 豆腐、豚肉、チーズ、ベーコン、かつお節<br>牛乳             | パン、油、小麦粉、フィッシュナゲット、砂糖<br>じゃがいも                                | 玉ねぎ、なす、マッシュルーム、人参、きゃべつ<br>きゅうり、小松菜、かぼちゃ、寒天         |
| 6・20         | 木 | かしわ寿司<br>さわら味噌照り焼き はりはり漬け<br>かき玉汁<br>オレンジ  | 牛乳<br>マーブルケーキ           | 鶏肉、さわら、みそ、卵、なると、豆腐<br>かつお節、牛乳         | 米、ごま、砂糖、片栗粉、小麦粉、バター   | 干しいたけ、れんこん、人参、海苔、水菜<br>切り干し大根、ねぎ、オレンジ              |
| 7            | 金 | ごはん<br>かりかりがんと ほうれん草ともやしお浸し<br>大根そぼろ煮<br>きゃべつと油揚げみそ汁   | 牛乳<br>カップヨーグルト<br>せんべい  | 豆腐、ツナ、卵、鶏肉、かつお節、油揚げ、みそ<br>牛乳、ヨーグルト    | 米、長いも、砂糖、片栗粉、ごま油、コーンフレーク<br>油、せんべい                            | ひじき、かぼちゃ、枝豆、ほうれん草、もやし<br>コーン、大根、きゃべつ、玉ねぎ、しめじ<br>人参 |
| 8・22         | 土 | ごはん<br>豚肉生姜焼き<br>マカロニサラダ トマト<br>豆腐とわかめみそ汁  | 牛乳<br>黒糖わらびもち           | ハム、豆腐、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳<br>きな粉、豚肉        | 米、ごま、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ<br>片栗粉、油                              | きゃべつ、玉ねぎ、パプリカ、ねぎ、トマト<br>人参、きゅうり、コーン、わかめ            |
| 10           | 月 | 親子丼<br>ししゃものごま焼き(1・2歳児 白身魚)<br>カリコリサラダ<br>じゃがいも みそ汁 梨  | 牛乳<br>ストーンクッキー          | 鶏肉、卵、なると、ししゃも、かつお節<br>みそ、牛乳           | 米、砂糖、ごま、じゃがいも、小麦粉、バター<br>コーンフレーク                              | 玉ねぎ、人参、こんにゃく、海苔、きゅうり<br>大根、わかめ、もやし、レーズン、梨          |
| 11・25        | 火 | きのこクリームスパゲティ<br>鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー和え物<br>きゃべつスープ   | 牛乳<br>カレーそぼろチャーハン       | 牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉                        | スパゲティ、バター、小麦粉、油、マーマレードジャム<br>米                                | しめじ、えのき、エリンギ、ほうれん草<br>ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン<br>きゃべつ    |
| 12・26        | 水 | ごはん<br>八宝菜<br>春雨とひじきサラダ<br>中華コーンスープ  | 牛乳<br>たまごドーナツ           | 豚肉、いか、えび、あさり、なると、かつお節<br>牛乳、卵         | 米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、春雨、バター<br>小麦粉                                  | たけのこ、白菜、ねぎ、人参、玉ねぎ、チンゲン菜<br>ひじき、きゃべつ、きゅうり、コーン、大根    |
| 27           | 木 | ベーグルパン<br>ボークビーンズ<br>水菜とあげのサラダ<br>キウイ 牛乳   | お茶<br>おかかおにぎり           | 豚肉、大豆、油揚げ、牛乳、かつお節                     | パン、油、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま<br>米                                     | 玉ねぎ、マッシュルーム、人参、グリーンピース<br>水菜、きゅうり、もやし、キウイ          |
| 14・28        | 金 | 鶏ごぼうごはん<br>ぶり照り焼き かぼちゃ甘煮<br>きゅうり酢の物<br>大根と小松菜みそ汁   | 牛乳<br>おさつスナック           | 鶏肉、油揚げ、ぶり、かにかまぼこ、豆腐<br>みそ、かつお節、牛乳、きな粉 | 米、砂糖、油、さつまいも  | 人参、ごぼう、かぼちゃ、きゅうり、かぶ<br>大根、小松菜                      |
| 15・29        | 土 | けんちんうどん<br>ちくわ磯辺揚げ<br>梅おかか和え   | 牛乳<br>豆腐マフィン            | 鶏肉、かつお節、ちくわ、卵、牛乳<br>豆腐                | うどん、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、蒸しパンミックス<br>バター                              | こんにゃく、大根、人参、しめじ、えのき、ねぎ<br>きゃべつ、きゅうり、梅干し、海苔         |
| お誕生日献立<br>13 | 木 | オムライス<br>チップスサラダ<br>ABCスープ<br>オレンジ  | 牛乳<br>バナナクレープ           | 鶏肉、卵、豚肉、かつお節、牛乳<br>チーズ                | 米、油、バター、シーザードレッシング<br>ポテトチップス、じゃがいも、マカロニ<br>クレープ皮、ホイップクリーム、砂糖 | 玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、きゃべつ<br>きゅうり、枝豆、人参、バナナ             |
| お月見献立<br>21  | 金 | お月見丼<br>ひじきとごまマヨネーズサラダ<br>豚汁      | 牛乳<br>スイートポテト<br>うさぎりんご | 豚肉、鶏肉、卵、ハム、みそ、かつお節<br>牛乳              | 米、砂糖、油、ごま、ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも、コーンフレーク、さつまいも                   | 玉ねぎ、ひじき、小松菜、人参、切り干し大根<br>こんにゃく、大根、ねぎ、りんご           |
|              |   | 今月の給食栄養給与量<br>* 3歳未満児  | 塩分(g)                   | エネルギー(kcal)                           | たんぱく質(g)  | 脂質(g)  |
|              |   |  | 1.7                     | 484                                   | 21  | 17   |
|              |   | * 3歳以上児  | 2.2                     | 582                                   | 24  | 18   |

\* 10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。

\* 1・2歳児食材変更・・・10日 ししゃも→白身魚