



9月給食献立表



令和 2年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児 (1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	7	揚げだし豆腐 小松菜とベーコンのサラダ さつま芋の味噌汁	① 3.66 ② 17.2 ③ 12.6 ④ 2.0g	油 片栗粉 三温糖 さつま芋	木綿豆腐 ベーコン 油揚げ 味噌	しいたけ ねぎ 人参 小松菜	しょうゆ 塩 こしょう	スキムミルク 梨 クッキー あたりめ	わかめご飯	牛乳 卵ボーロ 麦茶 梨 クッキー	
火	8	★お誕生日会★ ♪さつま芋ご飯 ♪鮭フライ ♪ほうれん草ナムル ♪ぶどう ～おやつ～ 麦茶 ★いちごジャムの蒸しパン								牛乳 クラッカー 麦茶 ★いちご ジャム蒸しパン	
水	9 23	タンドリーチキン コールスローサラダ トマ玉スープ	① 2.98 ② 20.2 ③ 12.3 ④ 2.1g	油 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 ヨーグルト 卵	キャベツ きゅうり コーン缶 人参 トマト 玉葱	カレー粉 しょうゆ コンソメ	麦茶 ★マヨコーン パン	焼きそば	牛乳 せんべい 麦茶 ★マヨ コーンパン	
木	10 24	キャベツとしらすの Pasta チーズサラダ あおさの味噌汁	① 3.16 ② 16.4g ③ 11.0 ④ 1.9g	油 スパゲッティ 三温糖	しらす チーズ あおさ 味噌	キャベツ 玉葱 レタス トマト きゅうり ねぎ 人参	塩 こしょう 酢	麦茶 ヨーグルト パイ	ジャムパン	牛乳 ウエハース 麦茶 パイ ヨーグルト	
金	11 25	チンジャオロース 春雨サラダ ワカメスープ	① 3.07 ② 19.2 ③ 14.6 ④ 2.0g	片栗粉 油 春雨 三温糖 ごま油	豚肉 ロースハム わかめ カニカマ	玉葱 ヒーマン 人参 パプリカ たけのこ きゅうり コーン缶	塩 こしょう しょうゆ 中華味	麦茶 ★ぶどう ゼリー	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★ブドウ ゼリー	
土	12 26	ハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁	★防災の日メニュー (1日) ♪さば缶のチーズ焼き ♪豚汁 ♪バナナ おやつ ♪ スキムミルク ♪かんばん								牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい
月	14 28	すずきのチーズ焼き ポテトサラダ きのこのスープ	① 2.33 ② 13.8 ③ 9.7g ④ 1.8g	じゃが芋 マヨネーズ 三温糖	すずき チーズ ロースハム ベーコン	きゅうり コーン缶 人参 舞茸 しめじ 玉葱	塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★チーズ蒸し パン	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★チーズ 蒸しパン	
火	15 29	高野豆腐のミートボール しらす納豆 豆腐の味噌汁	① 3.18 ② 18.8 ③ 14.5 ④ 2.0g	油 片栗粉 三温糖	高野豆腐 豚ひき肉 しらす ひきわり納豆 絹ごし豆腐 味噌 油揚げ	玉葱 人参 小松菜 ねぎ	塩 こしょう しょうゆ	ココアミルク ぶどう クラッカー 小魚	卵うどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ぶどう クラッカー	
水	2 16 30	バターチキンカレー ゆでウインナー マカロニサラダ	① 3.08 ② 20.3 ③ 17.3 ④ 2.1g	バター 油 じゃが芋 マカロニ 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 ウインナー ロースハム	玉葱 人参 しめじ トマト きゅうり 水菜 コーン缶	カレールウ 塩 こしょう	麦茶 ★スイート ポテト	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶★スイート ポテト	
木	3 17	厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物 はんぺんのすまし汁	① 2.56 ② 14.3 ③ 8.5g ④ 1.8g	三温糖	厚揚げ ツナ缶 わかめ はんぺん	ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草	塩 こしょう 酢 しょうゆ	スキムミルク バナナ せんべい 小魚	わかめご飯	牛乳 クラッカー 麦茶 バナナ せんべい	
金	4 18	ピザ風オムレツ 青菜とひじきのマヨ和え 中華スープ	① 2.87 ② 21.6 ③ 10.6 ④ 2.0g	油 三温糖 マヨネーズ	卵 チーズ ロースハム カニカマ ひじき	玉葱 人参 グリンピース 小松菜 コーン缶 ねぎ しいたけ たけのこ	塩 こしょう コンソメ しょうゆ 中華味	麦茶 ★ネギ せんべい	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ねぎ せんべい	
土	5 19	魚のフライ 野菜ソテー スープ	今月のクッキングは「スイートポテト」を作ります 梅組 (2日) A組 (16日) B組 (30日) に三角巾、エプロン、マスクを持たせてくだ さい								牛乳 ビスケット 麦茶 クッキー ゼリー

* 食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

★9月使用の旬の食材…さつま芋、しいたけ、しめじ、梨、ぶどう、鮭

※さつま芋はビタミンCやカリウムが豊富です。さんまには血液をさらさらにする成分が含まれています