



# 9月給食献立表



平成 31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	2 30	チキンカレー チーズ スパゲッティサラダ	① 366kcal ② 19.2g ③ 12.6g ④ 1.8g	油 じゃが芋 サラスパ 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 チーズ ロースハム	玉葱 人参 しめじ コーン缶 グリーンピース きゅうり	塩 こしょう	麦茶 ★シャカシャカ ココアパン	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★シャカシャカ ココアパン
火	3 17	鮭のムニエル さっぱりサラダ オクラの味噌汁	① 305kcal ② 16.5g ③ 10.2g ④ 1.9g	バター 小麦粉 三温糖	鮭 ロースハム 油揚げ 味噌	きゅうり 人参 レタス トマト オクラ ねぎ	しょうゆ 塩	スキムミルク オレンジ クッキー 小魚	きのこうどん	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジ クッキー
水	4 18	厚揚げの煮物 しらす納豆 卵のすまし汁	① 239kcal ② 14.2g ③ 8.3g ④ 2.0g	三温糖	厚揚げ ひき割り納豆 しらす 卵	玉葱 しいたけ 人参 れんこん 大根 小松菜 ねぎ	しょうゆ 塩	麦茶 ★スイート ポテト	わかめご飯	牛乳 ウエハース 麦茶 ★スイートポテト
木	5 19	鶏の唐揚げ 春雨サラダ 中華スープ	① 316kcal ② 20.4g ③ 12.0g ④ 2.0g	油 片栗粉 小麦粉 春雨 三温糖 ごま油	鶏肉 ロースハム かにかま	生姜 にんにく きゅうり 人参 コーン缶 ねぎ たけのこ 小松菜	しょうゆ 塩 しょう 酢 中華味	麦茶 ★青菜おにぎり	ジャムパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★青菜おにぎり
金	6 20	八宝菜 さつま芋サラダ トマ玉スープ	① 251kcal ② 10.2g ③ 14.1g ④ 1.8g	油 片栗粉 さつま芋 マヨネーズ 三温糖	豚肉 かまぼこ 卵	生姜 たけのこ 白菜 ねぎ 人参 しいたけ きゅうり 玉葱 トマト	しょうゆ 中華味 コンソメ	スキムミルク バナナ クラッカー 小魚	ごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナ クラッカー
土	7 21	ハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁	<div style="text-align: center;">  <p><b>★お誕生日会メニュー(9日)</b></p> <p>♪鶏ごぼうご飯 ♪揚げだし豆腐 ♪小松菜の磯和え ♪ぶどう</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>♪ 麦茶 ♪シューアイス ♪せんべい</p> </div>							牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい
火	10 24	きのこハンバーグ ほうれん草のおひたし わかめスープ	① 294kcal ② 21.8g ③ 11.8g ④ 2.0g	油 パン粉 ごま油 ごま	牛乳 卵 豚肉 かにかま わかめ	しめじ 舞茸 玉葱 人参 きゅうり ねぎ	塩 しょう 酢 しょうゆ 中華味	スキムミルク 梨 クッキー 小魚	ごはん	牛乳 卵ボーロ 牛乳 梨 クッキー
水	11 25	麻婆豆腐 マカロニサラダ 豚汁	① 308kcal ② 16.3g ③ 17.3g ④ 2.0g	ごま油 三温糖 マカロニ マヨネーズ	木綿豆腐 鶏肉 ロースハム 豚肉 味噌	ねぎ 玉葱 人参 きゅうり コーン缶 ごぼう 大根 里芋	しょうゆ 塩 しょう	ココアミルク ★マヨコーン トースト	焼きそば	牛乳 せんべい 牛乳 ★マヨコーン トースト
木	12 26	えびのかき揚げ もやしナムル 里芋の味噌汁	① 348kcal ② 14.3g ③ 13.5g ④ 1.8g	油 三温糖 ごま油	えび 味噌 油揚げ	玉葱 人参 グリーンピース ねぎ もやし きゅうり 里芋	塩 しょうゆ	麦茶 ヨーグルト パイ	しらすご飯	牛乳 クラッカー 麦茶 パイ ヨーグルト
金	13 27	ミートソーススパゲッティ れんこんサラダ トマトスープ	① 284kcal ② 21.6g ③ 10.6g ④ 1.9g	油 スパゲッティ さつま芋 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 ロースハム ベーコン	生姜 玉葱 人参 きゅうり トマト	塩 しょう	麦茶 ★お月見団子 (13日) ★さつま芋茶巾 (27日)	ロールパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★さつま芋茶巾
土	14 28	魚のフライ 野菜ソテー スープ	<div style="text-align: center;"> <p><b>今月のクッキングは「さつま芋茶巾」を作ります</b></p> <p><b>以上児さんは27日に三角巾、エプロン、マスクを持たせてください</b></p> </div>							牛乳 ビスケット 麦茶 クッキー ヨーグルト

\* 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…里芋、さつま芋、しいたけ、しめじ、梨、しらす

※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