

2019年度 9月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質	アレルギー
			15:00	10:00/18:30	熱と力になるもの	からだの調子を整えるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	すき焼き丼	マカロニきな粉	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 春雨 ごま油 コーン マカロニ	牛肉 木綿豆腐 カニカマ きな粉 牛乳	にんじん 長ねぎ たまねぎ しいた け きゅうり わか め えのき 千 ゲン菜 パナナ	502 Kcal	牛肉 大豆 小麦 乳 バナナ
		春雨サラダ	くだもの					16.4 g	
		わかめスープ	麦茶					14.5 g	
3	火	ハヤシライス	ジャムサンド	おせんべい	精白米 ジャがい も ルウ マヨド レ 食パン ジャ ム	豚肉 えだまめ 牛乳	たまねぎ にんじ ん しめじ キャ ベツ きゅうり 梨	529 Kcal	小麦 大豆 乳 豚
		えだまめ	くだもの					19.7 g	
		コールスローサラダ	牛乳					16.0 g	
4	水	焼きそば	ぶどうゼリー	カステラ	蒸し中華麺 調 合油 ごま油 甘 納豆	豚肉 白身魚す り身 木綿豆腐	にんじん たまね ぎ キャベツ し めじ もやし ほ うれん草 きゅう り	497 Kcal	小麦 大豆 豚
		お魚豆腐揚げ	甘納豆					20.9 g	
		野菜のナムル	麦茶					15.1 g	
5	木	レーズンロール	梅しらすおにぎり	ごまスティック	ぶどうパン コ ーン 調合油	豚ひき肉 しら す	ほうれん草 たま ねぎ にんじん キャベツ 梅干し	503 Kcal	小麦 豚
		ハンバーグ	麦茶					18.6 g	
		ほうれん草とコーンのソテー						14.2 g	
6	金	給食センター お弁当	マドレーヌ	クラッカー				Kcal	
			麦茶	おにぎり				g	
				野菜スープ				g	
9	月	麻婆丼	かぼちゃ蒸しパン	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 さつまいも ホッ トケーキミックス	豚ひき肉 木綿 豆腐 味噌 牛乳	にんじん たまね ぎ 長ねぎ わか め 大根 かぼ ちゃ 梨	522 Kcal	豚 大豆 小麦 乳
		さつまいもの甘辛煮	くだもの					19.4 g	
		みそ汁	牛乳					12.1 g	
10	火	秋野菜カレー	ブルーチェバフェ	おせんべい	精白米 さつまい も ルウ マカロ ニ マヨドレ コ ーン フレーク	鶏肉 枝豆 牛乳	なす しめじ え りんぎ にんじん たまねぎ ミック ス ベジタブル きゅうり パナナ りんご	550 Kcal	小麦 鶏 大豆 乳
		えだまめ	麦茶					17.7 g	
		マカロニサラダ						12.7 g	
11	水	わかめうどん	焼きいも	カステラ	乾めん 三温糖 マヨドレ さつま いも	鶏卵 木綿豆腐 ツナ チーズ 牛 乳	わかめ にんじん しいたけ 長ねぎ ひじき フロッコ リー	499 Kcal	小麦 鶏 卵 大豆 乳
		五目卵焼き	チーズ					16.5 g	
		フロッコリーのツナ和え	牛乳					19 g	
12	木	食パン	昆布おにぎり	ごまスティック	食パン ジャがい も 三温糖 ごま 油 コーン	豚肉 大豆 豆乳	しめじ たまね ぎ にんじん 大根 きゅうり	509 Kcal	小麦 豚 大豆
		ポークビーンズ	麦茶					16.5 g	
		大根サラダ						14.1 g	
13	金	里芋ときのこのご飯	小豆マフィン	クラッカー	精白米 里芋 ホットケーキミッ クス 三温糖	鮭 チーズ 木綿 豆腐 小豆 牛乳	しめじ にんじん えのき キャベツ きゅうり もやし ながねぎ パナナ	489 Kcal	小麦 乳 鮭 大豆 バナナ
		鮭のチーズフライ	くだもの					18.9 g	
		野菜の胡麻和え	牛乳	ジャムサンド				16.3 g	
27		すまし汁		野菜スープ					

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。