

2020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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
14	月	すき焼き丼	焼きいも	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 さつまいも	牛肉 焼き豆腐 金時豆	たまねぎ 長ねぎ にんじん ほうさい 小松菜 なめ だけ わかめ り んご	526 Kcal	牛肉 大豆 りんご
		金時豆煮	くだもの					14.4 g	
		小松菜なめ茸和え わかめスープ	牛乳					16.4 g	
15	火	高野豆腐入りカレー	もちもちパン	クラッカー	精白米 じゃがい も カレーウ コーン マヨレ ホットケーキミッ クス 白玉粉	高野豆腐 鶏肉 えだまめ 粉千 ス 木綿豆腐 牛 乳	たまねぎ にんじ ん しめじ なす きゅうり キャベツ ひじき パナナ	531 Kcal	小麦 鶏 大豆 乳 バナナ
		えだまめ	くだもの					19.9 g	
		ひじきサラダ	牛乳					15.2 g	
2	水	わかめうどん	フルーツあんみつ	おせんべい	乾めん 三温糖 ごま油	鶏卵 木綿豆腐 ちくわ 小豆 牛 乳	長ねぎ たまねぎ にんじん わかめ しいたけ グリン ピース キャベツ もやし きゅうり みかん もも	500 Kcal	小麦 卵 大豆 乳
		五目甲焼き	ビスケット					11.9 g	
		野菜のナムル	麦茶					18.2 g	
3	木	食パン	わかめチーズおにぎり	カステラ	食パン ママレ ードジャム さつ まいも 調合油 精 白米	鶏肉 チーズ	たまねぎ しめじ キャベツ にんじ ん えのき ほう れん草	485 Kcal	小麦 鶏 乳
		鶏のママレード焼き	麦茶					17.5 g	
		きのこことさつまいものソテー 野菜スープ						13.7 g	
4	金	ゆかりご飯	りんごマフィン	ごまスティック	精白米 薄力粉 調合油 コーン じゃがいも ホッ トケーキミックス 三温糖 バター	さんま 味噌 牛 乳	長ねぎ にんじん きゅうり ほうれ ん草 たまねぎ わかめ りんご 梨	542 Kcal	大豆 小麦 りんご
		さんまのかば焼き	くだもの					17.5 g	
		三色ごま和え みそ汁	牛乳					19.3 g	
7	月	給食センター	マドレーヌ	カルシウムせんべい				Kcal	
		お弁当	麦茶					g	
								g	
8	火	きのこのハヤシライス	ぎょうざの皮ピザ	クラッカー	精白米 じゃがい も ハヤシルウ コーン マヨレ 三温糖 餃子の 皮	豚肉 枝豆 シュ レットチーズ 牛 乳	にんじん たまね ぎ しめじ エリ ンギ キャベツ きゅうり ピーマ ン パナナ	501 Kcal	豚 大豆 乳 小麦 バナナ
		えだまめ	くだもの					18.4 g	
		コールスローサラダ	牛乳					16.9 g	
9	水	なすのミートスパゲティ	フルーツゼリー	おせんべい	スパゲティ 三 温糖 甘納豆	合挽肉 木綿豆 腐 白身魚すり身	たまねぎ にんじ ん なす しめじ トマトピューレ フ ロッキー 長ね ぎ もやし しい たけ	495 Kcal	小麦 豚 牛肉 大豆
		お豆腐ナゲット	甘納豆					20.5 g	
		ポイルフロッキー コンソメスープ	麦茶					12.6 g	
10	木	レーズンロールパン	きなこおにぎり	カルシウムせんべい	レーズンパン 薄 力粉 パン粉 調 合油 三温糖 ク リームコーン 精 白米	鮭 チーズ ベー コン 豆乳 きな 粉	キャベツ きゅうり ピーマン シタス いんげん たまね ぎ にんじん し めじ	502 Kcal	小麦 豚 乳 大豆
		サーモンチーズフライ	麦茶					19.8 g	
		グリーンサラダ クリームスープ						14.1 g	
11	金	ご飯	かぼちゃ蒸しパン	ごまスティック	精白米 三温糖 ホットケーキミッ クス	さわら 味噌 引 き割り納豆 油揚 げ 牛乳	ほうれん草 にん じん きゅうり だ いこん 長ねぎ えのき かぼちゃ 梨	474 Kcal	大豆 小麦 乳 りんご
		さわらの西京焼き	くだもの					19.8 g	
		納豆和え 大根のすまし汁	牛乳					13.1 g	

・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。