

2021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		主な材料(昼食・おやつ)			アレルギー	エネルギー たんぱく質 脂質
			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		
6	月	給食センターお弁当	パウムクーヘン 麦茶	カルシウムせんべい				乳 小麦 卵 大豆 ごま 豚 鶏	498 kcal 17.9 g 13.2 g
7 21	火	茄子カレー えだまめ コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	カスタードプリン ビスケット 牛乳	おせんべい	精白米 油 コーン 小麦粉	豚肉 牛乳 卵	なす しめじ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり	豚 乳 卵 小麦	496 kcal 17.8 g 15.3 g
1 15 29	水	きのこのナポリタンスパゲティ フロッキーとコーンのソテー ほうれん草のかきたま汁	(1日・29日) マンゴージャムサンド くだもの 牛乳 (15日) お誕生日ケーキ 麦茶	クラッカー	スパゲティ 油 パン コーン ジャム	豚肉 牛乳 卵	ひらたけ しめじ マッシュルーム ピーマン たまねぎ フロッキー りんご 人参 ほうれん草	豚 乳 卵 小麦	475 kcal 18.4 g 13.4 g
2 16 30	木	食パン チキンカツレツ ごぼうサラダ 野菜スープ	わかめおにぎり 麦茶	ごまスティック	パン 油 マヨネーズ 精白米 ごま	鶏肉 卵	ごぼう 人参 キャベツ 小松菜 たまねぎ わかめ	鶏 小麦 卵 ごま	494 kcal 17.2 g 13.5 g
3 17	金	ごはん 秋鮭の旨味焼き レンコンのきんぴら さつまいものみぞ汁	野菜フリッツ くだもの 牛乳	おせんべい	精白米 ごま 三温糖 さつまいも 油 小麦粉 片栗粉	鮭 味噌 油揚げ 牛乳 チーズ	れんこん 人参 たまねぎ 大根 パセリ パナナ	ごま 小麦 鮭 乳 大豆 バナナ	501 kcal 18.3 g 10.1 g
13 27	月	給食センターお弁当	マドレーヌ 麦茶	カルシウムせんべい				乳 小麦 卵 大豆 ごま 豚 鶏	498 kcal 17.9 g 13.2 g
14 28	火	きのこハヤシライス かぼちゃサラダ 小松菜のスープ	(14日) 練乳みかん寒天 麦茶 (28日) ドーナツ 麦茶	クラッカー	精白米 ハヤシルウ マヨネーズ 油 三温糖	豚肉 牛乳	ひらたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり 小松菜 みかん 寒天	豚 乳 小麦	496 kcal 16.3 g 14.1 g
8 22	水	根菜たっぷりけんちんうどん 切り干し大根の煮物 インゲン豆のうま塩炒め	あんこチーズホットク くだもの 牛乳	ごまスティック	小麦粉 うどん 油 里芋 片栗粉 小豆	豆腐 油揚げ チーズ 牛乳	大根 人参 ごぼう 切り干し大根 梨 いんげん しじみ たけのこ	小麦 大豆 乳	507 kcal 16.7 g 12.6 g
9 30	木	ロールパン スパニッシュオムレツ ひじきサラダ にんじんポタージュ	ゆかりおにぎり 麦茶	カルシウムせんべい	パン 油 マヨネーズ 精白米 コーン	卵 チーズ 大豆 牛乳	パプリカ ナス スッキーニ ひじき 人参 きゅうり かぼちゃ	小麦 乳 卵 大豆	477 kcal 15.2 g 13.9 g
10 24	金	グリーンピースごはん かじきのタンダー風 マカロニサラダ たまねぎスープ	かぼちゃの甘食 くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 コーン マカロニ 油 三温糖 マヨネーズ 小麦粉	めかじき ヨーグルト 卵 牛乳	きゅうり たまねぎ 人参 フロッキー グリーンピース かぼちゃ パナナ	小麦 乳 卵 パナナ	495 kcal 18.7 g 13.8 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。