

2022年度 9月 給食予定献立表

つくし保育園

日付	曜日	献立名	主な材料名			おやつ (○は10:00、○は15:00)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの		
5	26	月	さんま丼 さつまいもサラダ かぶと油揚げのみそ汁	さつまいも、米、 ○小麦粉、片栗粉、 ○油、砂糖	さんま、○豆乳、 ○つぶしあん、油揚 げ	○バナナ、かぶ、きゅ うり、コーン、にんじ ん、かぶ・葉、しょうが	○クラッカー ○あずき蒸しパン ○バナナ ○麦茶
6	20	火	なすとしめじのカレー 人参ツナサラダ じゃがいもとほうれん 草のスープ	米、○ウエハース、 じゃがいも、○砂 糖、バター、砂糖、 油	○牛乳、豚ひき肉、 ツナ	○りんご、たまね ぎ、○レモン、にん じん、なす、ほうれ んそう、しめじ、干 しぶどう、にんに く、○粉かんでん	○せんべい ○レモンゼリー ○ウエハース ○牛乳
7	21	水	スパゲッティナポリタン フロッコリーとコーンの サラダ 野菜スープ、	スパゲティ、オリ ーフ油、○食パン、○ バター	豆乳、○牛乳、ソー セージ	フロッコリー、たま ねぎ、ピーマン、 コーン缶、キャベ ツ、にんじん、ク リームコーン、○ぶ どう	○カルシウムせんべい (7日) ○マスカットバターサンド ○牛乳 (21日) ○ドーナツ ○麦茶
1	15	木	食パン チキンカツレツ 切干大根のサラダ トマトスープ	食パン、○米、パン 粉、小麦粉、油、砂 糖、○ごま	鶏むね肉、ちくわ、 ○しらす干し、卵	たまねぎ、きゅう り、キャベツ、トマ ト、にんじん、切干 大根、にんにく	○クラッカー ○わかめとじゃこのおにぎ り ○麦茶
2	16	金	(2日・お弁当給食) ごはん・ポークチャップ・か ぼちゃコロッケ・いんげん とウインナーのソテー・梨 (16日) ごはん さわらのしょうゆ焼き れんごんのマリネ さつま芋のみそ汁	(16日) 米、さつ まいも、○小麦粉、 ○砂糖、油、砂糖 ○油麩、○バター、 ○グラニュー糖	(16日) ○牛乳、さわら、○ 生クリーム、○きな 粉	(16日) たまねぎ、れんご ん、こまつな、○み かん缶、○もも缶、 にんじん、えのき、 ○りんご	○ごまスティック (2日) ○パウムクーヘン 麦茶 (16日) ○お誕生日ケーキ ○麦茶
12		月	(お弁当給食) スパゲティ・ハンバーグ トマトソース・タコウイ ンナー・フロッコリー・ポ テトサラダ・フッシュ				○カルシウムせんべい ○マドレーヌ ○麦茶
13	27	火	きのこのハヤシライス きゅうりとだいごんのピ クルス はるさめスープ	米、○小麦粉、はる さめ、押麦、○無塩 バター、米粉、○砂 糖、○油、砂糖	牛肉、○牛乳、○お から、○卵、○セラ チン	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、えの き、だいごん、きゅ うり、しめじ、赤 ピーマン、ねぎ	○せんべい (13日) ○ドーナツ ○麦茶 (27日) ○ミルクプリン ○ビスケット ○麦茶
14	28	水	きつねうどん さつま芋の甘煮 いんげんのおかかあえ	うどん、さつまい も、○食パン、砂糖	○牛乳、油揚げ、○ ツナ、かつお節	ほうれんそう、いん げん、にんじん、ね ぎ、○きゅうり	○カルシウムせんべい ○ツナサンド ○牛乳
8	22	木	ロールパン 大豆入りスペイン風オ ムレツ コールスローサラダ かぼちゃのスープ	ロールパン、○米、 じゃがいも、油、オ リーブ油	牛乳、卵、大豆、○ さけ、チーズ、ペ ーコン	キャベツ、かほ ちゃ、たまねぎ、に んじん、なす、赤 ピーマン、黄ピーマ ン、○こまつな	○クラッカー ○鮭と青菜のおにぎり○ 麦茶
9	30	金	ごはん ちくわの磯辺揚げ いんげんと人参のごま 和え 根菜みそ汁	米、○小麦粉、○三 温糖、○油、ごま	○牛乳、ちくわ、 ○おから、○きな粉	○りんご、だいご ん、にんじん、いん げん、ねぎ、ごほ う、あおのり	○ごまスティック ○おからバナナケーキ ○りんご ○牛乳

・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回以上お試しください。ようお願ひ致します。