

9月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	1日(金)	2日(土)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
昼食	ご飯 ■米 さわらのマヨネーズ焼き ●さわら(0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング(マヨネーズ風) 油	ご飯 ■米 ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉ねぎ ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油	そばろ丼 ■米 ●豚ミンチ ▲いんげん ▲人参 タケヤ味噌 砂糖 鶏がらスープ 酒 生姜 にんにく 油	チキンカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油	ご飯 ■米 プルコギ ▲玉ねぎ ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布	ご飯 ■米 鮭の南蛮漬け ●鮭(0歳カレイ) ▲玉ねぎ ▲パプリカ 塩こしょう 小麦粉 さば節 酢 うす口しょうゆ みりん 酒 砂糖 塩	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉ねぎ ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油	ご飯 ■米 焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 玉ねぎ こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 タケヤ味噌 にんにく 油	ご飯 ■米 他人丼 ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ●卵 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉	ご飯 ■米 マーボー茄子 ▲人参 ▲玉ねぎ ●豚ミンチ ▲茄子 ▲ねぎ タケヤ味噌 こい口しょうゆ 鶏がらスープ 中華味 生姜 にんにく 片栗粉 酒 油	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油	ご飯 ■米 カレーニエル ●カレイ カレー粉 無塩バター 小麦粉 塩 油	
	春雨ソテー ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲人参 ■普通春雨 中華味 うす口しょうゆ 油	酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩	煮浸し ▲白菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒	蓮根サラダ ▲蓮根 ▲人参 ▲貝割れ ▲コーン ドレッシング(マヨネーズ風) ごま 砂糖 うす口しょうゆ 塩 酢	じゃこピーマン ▲ピーマン ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 油	わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ	ひじきの酢の物 ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり 砂糖 ごま うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 みりん 酒 さば節 油	コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油	ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにゃく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒	和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ▲白菜 ●味噌 さば節	スープ ▲ニラ ▲エリンギ ■じゃが芋 中華味 鶏がらスープ
おやつ	りんご煮 あられ	バナナ ベビーせんべい	りんごゼリー	オレンジ かぼちゃボーロ	フルーツポンチ	黒豆 豆乳蒸しパン	チーズ あられ	りんごのコンポート ハイハイ	焼きビーフン	スイートポテト	バナナ 紫芋せんべい	きつねおにぎり	梨煮 野菜入りせんべい	
	1歳	りんご ぼたぼた焼き		バナナ ソフトせんべい塩味			オレンジ 野菜スティック	(みかん缶 パイン缶 砂糖)			チーズ あられ		りんごのコンポート 紫芋チップ	(ビーフン ニラ 人参 油 豚肉 塩こしょう 中華味 うす口しょうゆ)
	2歳	りんご ぼたぼた焼き	バナナ ソフトせんべい塩味	(りんごジュース 砂糖 もも缶 寒天)	(みかん缶 パイン缶 砂糖 もも缶 寒天 カルピス)	(小麦粉 砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 油 黒豆)	チーズ あられ	りんごのコンポート 紫芋チップ			バナナ ソフトせんべい塩味		梨 ミレービスケット	
	3-5歳	りんご ぼたぼた焼き	バナナ ソフトせんべい塩味	パイナップル缶) さかなっこ (0・1歳はなし)	オレンジ 野菜スティック		チーズ あられ	りんごのコンポート (りんご 砂糖) 牛蒡せんべい			バナナ 源氏パイ	2歳~昆布	梨 ミレービスケット	
	0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
栄養素	エネルギー	552Kcal	560Kcal	571Kcal	567Kcal	558Kcal	582Kcal	600Kcal	565Kcal	556Kcal	609Kcal	565Kcal	528Kcal	550Kcal
	たんぱく質	23.4g	23.9g	22.9g	15.1g	18.3g	27.7g	30.7g	22.4g	24.8g	24.7g	13.8g	18.5g	25.2g
	脂質	15.0g	15.0g	13.7g	16.5g	17.2g	13.0g	16.1g	12.8g	19.8g	13.5g	12.3g	12.7g	11.4g
	炭水化物	62.8g	72.0g	87.6g	73.5g	80.4g	85.7g	73.5g	76.8g	65.7g	95.2g	71.6g	82.1g	62.3g
食塩相当量	1.7g	2.0g	1.9g	1.9g	1.7g	3.1g	3.4g	2.1g	2.2g	2.4g	1.5g	1.4g	1.9g	

《今月の旬の食材》南瓜 いんげん きゅうり ピーマン パプリカ りんご 梨