

2020年

がつ きゅうしよく こんだて ひょう
9月 給食献立表

チャイルドアカデミー上社保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
1火	ハヤシライス アスパラサラダ 田舎スープ 洋なし缶	583.5(448.9) 19.3(15.1) 18.2(14.5) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、油 砂糖 ○食パン○砂糖	豚ひき肉 ツナ油漬缶 ○牛乳○きな粉	たまねぎ、にんじん トマト、洋なし缶 アスパラガス しめじ、セロリ	ハヤシルウ、酢 ケチャップ、コンソメ 食塩、こしょう	牛乳 スナック	牛乳 きな粉 サンド	
2水	御飯 たらのマヨネーズピカタ 春雨の和え物 たまねぎのすまし汁 パイン缶	544.3(410.9) 19.5(15.1) 9.9(7.9) 1.4(1.1)	米、はるさめ マヨネーズ、砂糖 小麦粉、ごま油 ○さつまいも ○砂糖○小麦粉	たら、卵、ハム ○牛乳	パイン缶、にんじん たまねぎ、きゅうり れんこん	しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩、こしょう ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 鬼まんじゅう	
3木	ロールパン 鮭のフライ パスタソテー キャロットスープ オレンジ	598.0(476.4) 26.4(21.1) 16.9(13.5) 1.5(1.2)	ロールパン、パン粉 スパゲティ、小麦粉 油 ○米○ごま○砂糖	豆乳、さけ ○牛乳○油揚げ	オレンジ、にんじん たまねぎ、キャベツ パセリ粉 ○にんじん	ケチャップ、コンソメ 食塩、こしょう ○みりん○食塩 ○酢○しょうゆ ○かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 いなりおにぎり	
4金	御飯 焼きビーフン 小松菜のお浸し 厚揚げのみそ汁 洋なし缶	525.2(401.3) 18.8(14.7) 13.3(10.6) 1.7(1.3)	米、ビーフン、砂糖 油、ごま	豚肉、厚揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳 ○ヨーグルト	たまねぎ、洋なし缶 にんじん、もやし こまつな、ごぼう、いら ねぎ、しいたけ、たけのこ ○りんご○もも缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ヨーグルトあえ	
5土	ビビン麺 中華スープ りんご	454.9(363.8) 17.3(13.8) 11.1(8.9) 1.5(1.2)	中華めん、油 砂糖、ごま油 ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	りんご、にんじん もやし、にんにく チンゲンサイ、しょうが しいたけ、ねぎ	しょうゆ 酒、食塩 中華だしの素	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
7月	ふりかけごはん あじの甘辛焼き かぼちゃサラダ 冬瓜スープ カップゼリー	507.3(388.1) 20.5(16.1) 13.9(11.1) 1.5(1.2)	米、カップゼリー、油 マヨネーズ、片栗粉 ごま、砂糖 ○油○じゃがいも	あじ、かつお節 ○牛乳	かぼちゃ、とうがん、きゅうり にんじん、しめじ、しいたけ 塩こんぶ、しょうが、あおのり	みりん、しょうゆ、酒 中華だしの素、食塩 かつお・昆布だし汁 ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 フライドポテト	お誕生日会
8火	豚玉丼 ほうれん草ののり和え 押し麦のスープ なし	544.4(417.7) 18.5(14.5) 14.9(11.9) 1.5(1.2)	米、しらたき、押麦 砂糖、油、片栗粉 ごま油 ○ホットケーキ粉 ○砂糖○油	卵、豚肉 ○牛乳	たまねぎ、なし、にんじん たまねぎ、ほうれん草、葉ねぎ みつば、焼きのり ○にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 中華だしの素、食塩	牛乳 スナック	牛乳 にんじん ケーキ	運動会 予行練習
9水	御飯 青菜のチャンプルー さつま芋の煮物 わかめのみそ汁 もも缶	608.7(469.0) 18.7(14.7) 20.1(16.0) 1.6(1.3)	米、さつまいも 砂糖、ごま油 ○小麦粉○砂糖	厚揚げ、卵 ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳 ○無塩バター	にんじん、もも缶 たまねぎ、チンゲンサイ ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩 ○ココア	牛乳 りんご	牛乳 ココアクッキー	
10木	食パン クリームシチュー ブロッコリーのソテー オレンジ	578.6(454.2) 22.8(18.0) 22.6(17.5) 1.8(1.4)	食パン、じゃがいも 小麦粉、油 ○ぎょうざの皮 ○マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉 無塩バター ○牛乳○しらす干し ○とろけるチーズ	オレンジ、にんじん たまねぎ、ブロッコリー コーン、いんげん ○あおのり	コンソメ、食塩 こしょう	牛乳 スナック	牛乳 しらすピザ	
11金	御飯 ホキのムニエル さっぱりポテトサラダ 五目汁 洋なし缶	529.6(423.3) 20.4(16.3) 10.7(8.5) 1.3(1.0)	米、じゃがいも 小麦粉 ○白玉粉○上新粉 ○片栗粉○砂糖 ○黒砂糖	ホキ、無塩バター ○牛乳○木綿豆腐	洋なし缶、にんじん はくさい、たまねぎ コーン、ごぼう しめじ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ イタリアンドレッシング 食塩、こしょう ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 黒糖 みたらし団子	
12土	炊き込み御飯 そうめん汁 りんご	501.2(390.2) 17.5(13.4) 12.0(9.0) 1.6(1.3)	米、そうめん 砂糖、油 ○スナック	鶏ひき肉、油揚げ ○牛乳	にんじん、りんご ほうれん草、ねぎ しいたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

●何かお気づきの点がございましたら、担任の方へお伝え下さい。



☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています。基本的に水、金曜日は七分づきにしています。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
14月	御飯 さばの竜田揚げ ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁 もも缶	583.4(448.8) 22.0(17.3) 18.8(15.0) 1.5(1.2)	米、片栗粉、ごま油、砂糖 ○マカロニ○砂糖	さば、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳○きな粉	もも缶、かぼちゃ にんじん、れんこん ねぎ、ひじき さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩 ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 マカロニきな粉	
15火	マーボー麺 切り干し大根サラダ 麩のスープ 洋なし缶	605.1(480.6) 25.6(20.2) 14.5(11.3) 1.7(1.4)	中華めん、焼ふ、砂糖 片栗粉、油、ごま油 ○上新粉○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	にんじん、洋なし缶、ねぎ たまねぎ、えのきたけ こまつな、切り干しだいこん あさつき、しょうが	しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁 中華だしの素、食塩	牛乳 スナック	牛乳 ういろう	
16水	御飯 豚肉と大根のごまみそ煮 わかめの酢の物 小松菜のすまし汁 パイン缶	502.7(401.8) 17.0(13.6) 11.3(9.0) 1.9(1.5)	米、板こんにゃく 砂糖、油、ごま ○砂糖	豚肉、かまぼこ 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	だいこん、にんじん パイン缶、きゅうり、みかん缶 こまつな、あさつき、 カットわかめ、しょうが ○ぶどう果汁 ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ、みりん 食塩、こしょう	牛乳 りんご	牛乳 ぶどう ゼリー	
17木	黒糖食パン かじきのカレーソテー グラッセ かぶのスープ オレンジ	527.8(420.2) 21.6(17.2) 14.6(11.6) 1.5(1.2)	食パン、じゃがいも 油、砂糖 ○米○もち米 ○ごま○砂糖	かじき、無塩バター ○牛乳 ○米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん たまねぎ、かぶ ブロッコリー、かぶ葉	コンソメ、食塩 カレー粉 ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	
18金	御飯 高野豆腐の煮物 マヨネーズあえ すいとん汁 洋なし缶	580.8(446.8) 20.0(15.7) 18.6(14.9) 1.6(1.3)	米、じゃがいも 小麦粉、マヨネーズ 砂糖	鶏肉、木綿豆腐 高野豆腐、ちくわ ○牛乳	にんじん、キャベツ 洋なし缶、はくさい いんげん、たまねぎ 糸昆布、干しいたけ ○いちごジャム	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ジャムパイ	
19土	すき煮丼 ほうれん草のおかか和え りんご	507.4(368.1) 19.7(14.1) 12.7(8.9) 1.4(1.0)	米、糸こんにゃく 砂糖、油 ○スナック	豚肉、かつお節 ○牛乳	たまねぎ、りんご ほうれんそう、にんじん ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
21月	敬老の日								
22火	秋分の日								
23水	カレーライス もやしの和え物 チンゲン菜のスープ 洋なし缶	575.9(442.1) 18.2(14.2) 17.7(14.1) 1.5(1.2)	米、じゃがいも 小麦粉、油、砂糖 ○ホットケーキ粉○油 ○グラニュー糖	豚肉(もも)、ヨーグルト ウインナーソーセージ ○牛乳○木綿豆腐	にんじん、もやし、たまねぎ 洋なし缶、キャベツ チンゲンサイ、コーン	カレールー、しょうゆ コンソメ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 ドーナツ	運動会 予行練習
24木	ロールパン マカロニグラタン ころもサラダ カレースープ オレンジ	573.7(451.7) 22.6(17.9) 19.2(15.3) 1.6(1.3)	ロールパン、さつまいも マカロニ、小麦粉 パン粉 ○小麦粉	牛乳、鶏肉 ウインナーソーセージ 無塩バター、粉チーズ ○牛乳○豚肉○卵 ○かつお節	オレンジ、たまねぎ きゅうり、にんじん、トマト マッシュルーム ○ねぎ○あおのり ○キャベツ	カレー粉、コンソメ、食塩 イタリアンドレッシング ○かつお・昆布だし汁 ○ケチャップ ○中濃ソース ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 お好み焼き	
25金	ゆかり御飯 鮭の塩焼き 白菜の香り漬け ごぼうのみそ汁 もも缶	538.1(406.8) 23.3(17.4) 15.1(11.9) 1.7(1.4)	米、砂糖 ○白玉粉○小麦粉 ○油	さけ、ハム 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳○粉チーズ	はくさい、もも缶、たまねぎ コーン、ごぼう えのきたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しそふりかけ、食塩 ○食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 もちもち チーズパン	
26土	運動会								運動会
28月	御飯 あじの南蛮漬け れんこんのきんぴら 麩のすまし汁 パイン缶	542.7(415.7) 19.9(15.5) 13.6(10.8) 1.3(1.0)	米、片栗粉、油 砂糖、焼ふ、ごま油 ○ホットケーキ粉 ○黒砂糖○油	あじ ○牛乳	にんじん、パイン缶 れんこん、こまつな たまねぎ、ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 酢、食塩	牛乳 りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	
29火	切り干し大根御飯 炒り豆腐 春雨のみそ汁 なし	573.0(449.0) 18.3(14.5) 17.4(13.6) 1.7(1.4)	米、はるさめ、油 砂糖、ごま ○さつまいも○砂糖	木綿豆腐、ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、ベーコン ○牛乳○無塩バター ○卵	なし、にんじん、たまねぎ キャベツ、切り干しだいこん 干しいたけ ○りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん、食塩	牛乳 スナック	牛乳 アップルポテト	
30水	御飯 シュウマイ 青菜炒め 高野豆腐スープ もも缶	605.8(455.1) 23.0(17.7) 19.0(14.8) 1.8(1.4)	米、しゅうまいの皮 片栗粉、油、砂糖 ごま油 ○食パン○砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉 ちくわ、高野豆腐 ○牛乳○卵 ○無塩バター	たまねぎ、もも缶、にんじん ほうれんそう、ねぎ カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒 中華だしの素、食塩 昆布茶	牛乳 りんご	牛乳 フレンチ トースト	