

2018年度9月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
1(土) 4歳児お泊まり 納涼祭	五目炊き込みご飯 みそ汁(キャベツ・えのき・わかめ) お茶、いもけんぴ	鶏もも肉、ひじき(干し)、うす あげ、さば節、わかめ(乾燥)	五分搗米、こんにやく(板)	人参、キャベツ、えのきたけ	薄口しょうゆ、塩、みそ	262kcal 8.6g 4.8g 1.9g
3(月)	青じその混ぜごはん 鶏肉の梅照り焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 牛乳(150)、さつまいも蒸しパン、果物	鶏もも肉、ひじき(干し)、うす あげ、大豆(乾)、さば節	白米、ごま油、こんにやく(板)、三 温糖、なたね油	青じそ(大葉)、梅干し、切り干し大根、 人参、いんげん、かぼちゃ、玉ねぎ、青ね ぎ	塩、みりん(本みりん)、濃口しょう ゆ、みそ	682kcal 28.5g 23.7g 3.1g
4・18(火)	ごはん(五分つき) チンジャオロース わかめスープ 牛乳(150)、じゃがいものガレット、果物	豚もも肉、わかめ(乾燥)	五分搗米、三温糖、ごま油	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけ のこ(ゆで)、玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ (白)	ブイヨン、濃口しょうゆ、薄口しょ うゆ、塩	440kcal 18.4g 11.8g 1.2g
5(水) 大阪880万人 訓練	ごはん(五分つき) サンマの甘辛焼き 里芋サラダ 赤だし汁(まいたけ・玉ねぎ・うすあげ・三つ葉) 牛乳、チーズトースト、果物	さんま、ベーコン、うすあげ、さ ば節	五分搗米、三温糖、里芋、マヨド レ(卵なし)	生姜、きゅうり、人参、まいたけ、玉ねぎ、 みつば	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、 塩、みそ(米) 赤色辛みそ	719kcal 28.7g 30.2g 3.2g
19(水) お誕生日会 絵本メニュー	さつまいもごはん 豚肉のマーメレード炒め きゅうりとレタスののりサラダ きのこ汁 りんごジュース しろくまちゃんのホットケーキ	豚バラ肉、豚もも肉、のり(焼 きのり)、さば節	白米、さつまいも、マーメレード (オレンジ)、三温糖、ごま油、	玉ねぎ、レタス、きゅうり、みょうが、しめじ (ぶなしめじ)、えのきたけ、しいたけ (生)、なめこ、みつば	塩、濃口しょうゆ、酒、パプリカ (黄・赤)、穀物酢、みそ	664kcal 20.5g 19.0g 2.7g
6・20(木) お彼岸メニュー	ごはん(五分つき) ゴーヤのかき揚げ きゅうりの塩昆布和え みそ汁(なす・もやし・玉ねぎ) 牛乳(150)、さつまいも入りおはぎ 牛乳(150)、おはぎ	焼き竹輪(卵なし)、塩昆布・ きざみ、さば節	五分搗米、メークイン、小麦粉、 かたくり粉、なたね油	玉ねぎ、にがうり、とうもろこし、きゅうり、 キャベツ、人参、なす、もやし、青ねぎ	塩、濃口しょうゆ、みそ	552kcal 16.3g 12.5g 2.3g
7・21(金) 敬老のついで 5歳児お食事会	(7日)ひじきときのこの炊き込みごはん (21日)ゆかりごはん 魚の味噌煮(鯖) 冬瓜とトマトの青じそサラダ すまし汁(豆腐・わかめ・えのき) お茶、コーンクリームスバゲティ	鶏もも肉、ひじき(干し)、さば 節、さば、昆布、だし用、豆腐 (木綿)、わかめ(乾燥)	五分搗米、三温糖	人参、しめじ(ぶなしめじ)、まいたけ、し いたけ(菌床)・生、きぬさや、生姜、とう がん、きゅうり、トマト、青じそ(大葉)、え のきたけ、青ねぎ	塩、薄口しょうゆ、みそ、みりん (本みりん)、濃口しょうゆ、穀物 酢	585kcal 29.3g 16.6g 3.7g
8・22(土)	鶏そぼろとなすのあんかけ丼 みそ汁(だいこん・なめこ) お茶、せんべい	鶏ひき肉、さば節	五分搗米、なたね油、三温糖、か たくり粉	なす、玉ねぎ、人参、みつば、大根、なめ こ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みそ、塩	350kcal 13.9g 6.9g 1.4g
10(月)	ごはん(五分つき) 豚肉と玉ねぎの味噌炒め なすとインゲンの梅和え すまし汁(しめじ・オクラ・厚揚げ) 牛乳(150)、2色寒天(りんご・みかん) 果物	豚もも肉、厚揚げ、さば節	五分搗米、三温糖	玉ねぎ、いんげん、なす、人参、梅干し、し めじ(ぶなしめじ)、オクラ	みそ、みりん(本みりん)、濃口 しょうゆ、薄口しょうゆ、塩	486kcal 22.9g 13.8g 2.5g
11・25(火) お月見メニュー	ごはん(五分つき) 魚のカレー粉焼き(鰯) 炒めなます みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) お茶、おにぎり(じゃこ・えだまめ) おやつ昆布 牛乳(150)、お月見団子(みたらし白玉) 果物	まあじ(生)、さば節	五分搗米、かたくり粉、なたね 油、白ごま、三温糖、ごま油、メー クイン	大根、人参、玉ねぎ、ほうれんそう	塩、カレー粉、穀物酢、みそ	467kcal 19.8g 7.5g 2.1g
12・26(水) 離乳食試食会 (地域)	牛肉ときのこのハヤシライス キャベツとりんごのあえもの ヨーグルト(加糖) 牛乳(150)、大豆のソフトクッキー	牛肉(和牛)もも・脂付、牛乳、 ヨーグルト(脱脂加糖)	五分搗米、メークイン、小麦粉、 バター、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ(ぶなしめじ)、えの きたけ、まいたけ、グリーンピース(冷凍)、 にんにく、生姜、トマト(缶詰) ホール、キャ ベツ	トマトケチャップ、濃口しょうゆ、 ウスターソース、ブイヨン、塩、穀 物酢	756kcal 24.7g 25.0g 2.4g
13・27(木)	ごはん(五分つき) 魚の塩焼き(さけ) 切干大根の煮物 みそ汁(キャベツ・平天) 牛乳(150)、くずもち、果物	さけ、鶏ひき肉、ひじき(干し)、 さば節、平天(卵なし)	五分搗米、なたね油、三温糖	切り干し大根、人参、いんげん、キャベ ツ、玉ねぎ、青ねぎ	塩、濃口しょうゆ、みそ	470kcal 25.8g 11.2g 2.3g
14(金)	ごはん(五分つき) 鶏じゃが みそ汁(レタス・ニラ) お茶、根菜ちぢみ、果物	鶏もも肉、さば節、うすあげ	五分搗米、メークイン、糸こんに やく、なたね油、三温糖	人参、玉ねぎ、いんげん、レタス、にら、し いたけ(菌床)・生	濃口しょうゆ、塩、みそ	479kcal 18.3g 12.2g 2.2g
28(金) ご当地メニュー 【大阪】	かやくごはん どて焼き 水ナスの浅漬け みそ汁(しろな・しめじ) お茶、お好み焼き	うすあげ、さば節、すじ肉、牛 肉(和牛)もも・脂付	白米、こんにやく(板)、三温糖	人参、ごぼう、いんげん、玉ねぎ、青ねぎ、 生姜、にんにく、なす、しろな、しめじ(ぶなし めじ)	薄口しょうゆ、塩、酒、みりん(本 みりん)、みそ(米) 甘みそ、みそ (米) 赤色辛みそ、濃口しょうゆ、 穀物酢、みそ	528kcal 24.6g 15.2g 3.1g
15・29(土)	豚の生姜炒め丼 みそ汁(もやし・わかめ・小松菜) お茶、いもけんぴ	豚もも肉、わかめ(乾燥)、さ ば節	五分搗米、三温糖	玉ねぎ、人参、青ねぎ、生姜、もやし、小松 菜	濃口しょうゆ、みそ	361kcal 14.8g 6.6g 1.4g

月平均栄養価 エネルギー 520kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.9g 食塩相当量 2.2g

- ★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。
- ★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。
- ★おやつに季節の果物がつくことがあります。
- ★今月のお弁当箱の日は18日(火)【3～5歳児クラス】です。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)