

# 令和2年 9月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日	曜日	献立名	昼食 材料			昼食 エネルギー	おやつ
			血や骨になる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1	火	ごはん ジャー جان豆腐 ブロccoliサラダ オレンジ ※牛乳 (乳→麦茶)	生揚げ 豚肉 みそ 牛乳 (乳→麦茶)	米 油 砂糖 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 生姜 いんげん ブロccoli 大根 コーン オレンジ	392kcal	※かぼちゃパン (卵・乳→除去ロールサンド)
2	水	ごはん 魚の野菜あんかけ 小松菜納豆 さつまいもレーズン煮 麦茶	鮭 納豆	米 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	もやし にんじん ピーマン 小松菜 刻みたくあん レーズン	350kcal	※りんごカップケーキ (卵・乳→米粉ケーキ)
3	木	※黒糖ロール (卵・乳→除去ロール) 鶏肉マーレード焼き ※ポテトサラダ パイン缶 コンソメスープ ※牛乳 (乳→麦茶)	鶏肉 ハム (卵・乳→除去) 牛乳 (乳→麦茶)	黒糖ロール マーレード (卵・乳→除去ロール) じゃがいも マヨネーズ (卵→除去マヨ)	生姜 にんじん きゅうり コーン パイン缶 しめじ 白菜 ねぎ	401kcal	おかかおにぎり
4	金	誕生会～ 赤飯 えびフライ 大根五目煮 ごま和え 米粉バナナスティックケーキ 麦茶	えび 豚肉 油揚げ かまぼこ	米 もち米 ごま 小麦粉 パン粉 油 しらたき 砂糖 米粉ケーキ	大根 にんじん 枝豆 ほうれん草	454kcal	クラッシュゼリー
7	月	※二色丼 (卵→鶏そぼろ丼) ※れんこんサラダ ※ジャーマンポテト ※牛乳 (乳→麦茶)	鶏肉 卵 (卵→除去) ツナ 牛乳 (乳→麦茶) ベーコン (卵・乳→除去ウイナ)	米 砂糖 油 マヨネーズ (卵→除去マヨ) じゃがいも バター (乳→マーガリン)	生姜 絹さや ブロッコリー れんこん コーン 玉ねぎ パセリ	460kcal	※マーラカオ (卵・乳→わかめおにぎり)
8	火	ごはん 焼肉 もやしのゆかり和え さつまいも甘辛大豆 麦茶	豚肉 大豆	米 油 さつまいも 片栗粉 砂糖	玉ねぎ しめじ にんじん ピーマン パプリカ もやし しそ	397kcal	※ヨーグルトカップケーキ (卵・乳→米粉ケーキ)
9	水	ごはん ※松風焼き (卵→鶏肉みそ焼き) 小松菜しらす炒め オレンジ 和風スープ 麦茶	鶏肉 絹豆腐 卵 (卵→不使用) みそ しらす干し わかめ	米 砂糖 ごま ごま油	ねぎ 小松菜 コーン オレンジ 玉ねぎ えのき にんじん	353kcal	※卵サンド (卵→除去ロールサンド)
10	木	ごはん 魚の塩焼焼き 厚揚げの五目あん 三色豆 みそ汁 麦茶	ホッケ 鶏 生揚げ 豚肉 いんげん豆 金時豆 うずら豆 みそ	米 砂糖 片栗粉	にんじん しいたけ あさつき だいこん 葉だいこん	415kcal	きつねおにぎり
11	金	ナポリタン ※ほうれん草サラダ ※バナナ (バナナ→りんご) ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 ベーコン (卵・乳→除去ウイナ) 牛乳 (乳→麦茶)	スバゲティ 油 砂糖 マヨネーズ (卵→除去マヨ)	玉ねぎ ピーマン トマト缶 にんにく ほうれん草 コーン バナナ (バナナ→りんご)	381kcal	黒糖まんじゅう せんべい
14	月	ごはん アジフライ ※タルタルソース (卵→中濃ソース) 煮浸し 蜜さつま みそ汁 麦茶	アジ 油揚げ 木綿豆腐 わかめ みそ	油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ (卵→除去マヨ) 砂糖 黒砂糖 黒蜜 さつま揚げ	玉ねぎ らっきょう パセリ 小松菜 にんじん	406kcal	※バウムクーヘン (卵・乳→きなこおにぎり)
15	火	ごはん 肉じゃが ブロccoliソテー 梨 ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 魚肉ソーセージ 牛乳 (乳→麦茶)	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油	玉ねぎ にんじん いんげん ブロccoli コーン しめじ 梨	381kcal	鮭おにぎり
16	水	ごはん 鶏肉の照り焼き ※ピーナツ和え (ピーナツ→ごま和え) 油揚げの袋煮 わんたんスープ 麦茶	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	米 砂糖 油 ピーナツ (ピーナツ→ごま) わんたん ごま油	りんご 生姜 キャベツ もやし にんじん コーン いんげん 玉ねぎ いら	375kcal	たい焼き
17	木	ごはん さばのみそ煮 ピーフソテー ※バナナ (バナナ→りんご) すまし汁 麦茶	さば みそ 豚肉	米 砂糖 ピーフ ごま油 麩	生姜 にんにく ピーマン 玉ねぎ パプリカ えのき バナナ (バナナ→りんご) 小松菜	367kcal	※メープルパンケーキ (卵・乳→米粉ケーキ)
18	金	ハヤシライス 豆菜サラダ オレンジ ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 (乳→麦茶)	米 マーガリン 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 小松菜 にんじん オレンジ	444kcal	焼きそば
21	月	敬老の日					
22	火	秋分の日					
23	水	ごはん ※かつおぶりかけ (卵→わかめ) かぼちゃ挽肉フライ ※ほうれん草ソテー ※ヨーグルト和え (乳→果物缶) みそ汁 麦茶	かつお 卵 (卵→不使用) のり 豚肉 高野豆腐 みそ ヨーグルト (乳→除去) ベーコン (卵→除去ウイナ)	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター (乳→マーガリン)	かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ コーン パイン缶 みかん缶 桃缶 白菜 にんじん	372kcal	※クリームパン (卵・乳→卵不使用プリン)
24	木	※コッペパン (卵・乳→除去ロール) ジャム ハンバーグマトソース ※ブロッコリーサラダ ※コンソメスープ (乳→コンソメスープ) ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 チーズ (乳→除去) 牛乳 (乳→除去、麦茶)	コッペパン ジャム 砂糖 (卵・乳→除去ロール) 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ (卵→除去マヨ)	にんにく ブロccoli にんじん コーン 玉ねぎ	461kcal	チャーハン
25	金	しょうゆラーメン 豚肉とキャベツの炒め物 焼き餃子 みかんゼリー 麦茶	わかめ 豚肉	中華麺 ごま油 ぎょうざの皮 油 ゼリー	コーン 生姜 キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ	353kcal	かぼちゃ蒸しパン
28	月	ごはん ※豆腐バーグきのこソース (卵→ハンバーグきのこソース) ※アスパラソテー みかん缶 みそ汁 麦茶	木綿豆腐 生揚げ みそ 卵 (卵→不使用) ウイナ (乳→除去ウイナ)	米 油 砂糖 片栗粉	枝豆 しいたけ しめじ えのき アスパラ 玉ねぎ コーン みかん缶 葉大根	358kcal	※ロールケーキ (卵・乳→除去ロールあんぱん)
29	火	ごはん 魚の塩焼焼き 大根おろし 五目きんぴら ※和風サラダ 麦茶	さば 豚肉 さつま揚げ わかめ カニカマ (卵→コーン)	米 砂糖 ごま ごま油	大根 あさつき ごぼう にんじん 絹さや キャベツ きゅうり	340kcal	わかめおにぎり
30	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ※シルバーサラダ オレンジ ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 ハム (卵・乳→除去) 牛乳 (乳→麦茶)	米 砂糖 油 春雨 マヨネーズ (卵→除去マヨ)	生姜 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン オレンジ	475kcal	※マドレーヌ (卵・乳→ツナおにぎり)

### ＜昼食 平均栄養量＞

エネルギー	397kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	12.0g
塩分	1.4g

※仕入れの都合により献立の内容が変更になることがあります。  
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせください。  
 ※ ( ) 表示はアレルギー食対応です。  
 ※おやつには麦茶がつかます。

※3才未満児は数値の80%の栄養量になります。