



9 月 献 立 表



2024年09月

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質	材 料 名				3時おやつ
			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	
02月	白身魚の磯辺焼き とうがん汁 パイナップル	529 22 13	マヨネーズ	カラスカレイ、豆腐、鶏肉	とうがん、パイナップル 玉葱、人参、葉ねぎ 干しいたけ、あおのり	コンソメ、しょうゆ	揚げパン（ココア）
03火	豚肉の中華風煮 ひじきサラダ オレンジ	490 19 13	サラダ油、黒ごま油	豚肉、生揚げ、ツナ水煮缶	オレンジ、玉葱、きゅうり 人参、たけのこ、切干大根 ひじき、葉ねぎ、干しいたけ	白湯スープ、酢、めんつゆ 食塩	レーズン蒸しパン
04水	鶏肉の照り煮 ばんざんし りんご	492 21 12	じゃがいも、春雨、砂糖 黒ごま油、白ごま油	鶏肉、ハム、卵	りんご、小松菜、きゅうり	冷やし中華のたれ、しょうゆ 酒、みりん、食塩	ふすま
05木	ミンチボール コンソメスープ パイナップル	519 19 18	じゃがいも、パン粉、片栗粉 砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵 ベーコン	玉葱、キャベツ、人参 パイナップル、パセリ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、食塩	いちごゼリー
06金	さばのおろし煮 みそ汁 りんご	572 23 21	じゃがいも、砂糖	さば、中みそ、だし用煮干し 油揚げ	大根、りんご、玉葱、人参 小松菜、葉ねぎ、切干大根	しょうゆ、みりん	チーズケーキ
07土	焼きうどん バナナ	499 17 10	ゆでうどん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱 人参、あおのり	お好み焼きソース ウスターソース、しょうゆ 食塩	わかめむすび
09月	ハッシュドビーフ りんごサラダ	597 21 25	サラダ油	牛肉、蒸し大豆、ハム	玉葱、キャベツ、人参 りんご、マッシュルーム缶 きゅうり	ハヤシルウ、酢、食塩	おからチョコボール
10火	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ オレンジ	591 26 18	じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、小麦粉	鶏肉、卵、ハム	オレンジ、きゅうり、人参 しょうが	食塩、酢	ラスク
11水	牛肉甘辛煮 春雨酢の物 りんご	529 17 13	春雨、砂糖、白ごま油	牛肉、ツナ水煮缶 カットわかめ	りんご、玉葱、小松菜 きゅうり、しめじ、たけのこ 人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢 食塩	カントリークッキー
12木	さばの味噌煮 切干大根のマヨネーズ和え パイナップル	544 20 23	マヨネーズ、砂糖	さば、ハム、赤みそ、白ごま	パイナップル、小松菜 切干大根、きゅうり、人参	みりん、酒、めんつゆ	恐竜パイ
13金	タンドリーチキン コンソメスープ オレンジ	764 26 16		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン 鶏肉	裏ごしコーン、オレンジ、玉 葱 小松菜、しょうが、レモン果 汁	ケチャップ、コンソメ カレー粉、食塩	プリン
14土	チャーハン わかめスープ	438 12 12		ハム、ベーコン、有塩バター カットわかめ	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、小松菜	コンソメ、しょうゆ、食塩	ふかし芋
17火	まぐろの五色揚げ キャベツスープ 梨	504 23 16	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	まぐろ、豚レバー、ベーコン 蒸し大豆	なし、キャベツ、人参 葉ねぎ、干しいたけ	コンソメ、しょうゆ ケチャップ	お月見まんじゅう
18水	鶏天 春雨スープ オレンジ	451 19 12	白絞油、春雨、片栗粉、小麦 粉	鶏ささ身、卵	オレンジ、玉葱、キャベツ 小松菜、人参	白湯スープ、しょうゆ、食塩	りんごゼリー
19木	五目卵焼き けんちん汁 りんご	492 22 16	里芋、サラダ油、砂糖 黒ごま油	卵、豆腐、木綿豆腐、鶏ミン チ だし用削り節、油揚げ	りんご、大根、人参、玉葱 ごぼう、葉ねぎ、干しいた け ひじき、かぼちゃ	しょうゆ、食塩	チヂミ
20金	ドライカレー フルーツヨーグルト	715 24 23	小麦粉、砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイン缶、りんご	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、カレー粉	ホットケーキ
21土	チャンポン麺 バナナ	460 18 8	生中華めん	豚肉(1cm巾カット)、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ、人 参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ、〇食 塩	鮭むすび
24火	豚肉の生姜焼き かき玉汁 梨	570 21 15	砂糖、片栗粉、黒ごま油	豚肉、卵	玉葱、オレンジ、キャベツ 人参、えのきたけ、小松菜 ねぎ、切干大根、しょうが	しょうゆ	バナナケーキ
25水	納豆すり身揚げ 炒めビーフン オレンジ	556 22 17	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	なし、玉葱、キャベツ、人参 なら、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ	のり天むすび
26木	白身魚のマーマレード焼き 野菜のマヨネーズ和え りんご	427 17 9	マヨネーズ	カラスカレイ、ちくわ、白ご ま	りんご、小松菜、キャベツ マーマレード、人参	しょうゆ	ぶどうゼリー
27金	ポークチャップ ジャーマンポテト 梨	559 20 19	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	なし、玉葱、人参、小松菜 パセリ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	ロッククッキー
28土	 給食なし（お弁当・水筒）						
30月	マーボー豆腐 中華風サラダ オレンジ	461 19 13	砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ ハム、中みそ、黒ごま、白ご ま カットわかめ、削り節粉	オレンジ、キャベツ、玉葱 人参、たけのこ、きゅうり 小松菜、えのきたけ、切干大 根	冷やし中華のたれ、しょうゆ いりこだし、食塩	マカロニきな粉

給食だより

日が落ちるのもずいぶん早くなり、秋の訪れを感じる季節となりました。
9月といえばお月見ですね！今年も十五夜の日におやつでお月見まんじゅうが出ます。
子どもたちが喜んでくれると嬉しいです。
また、今月は食育として子どもたちに旬を迎えている冬瓜を見たり触れたして季節を味わってもらおうと考えています。
冬瓜を初めて見る子どもたちもいると思います。実際に食材に触れ好き嫌いなく食べられるようになるといいですね。

