



9月さくらこども園 給食だより



アレルギー表示 ■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに マくるみ											
行事	日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
	1	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 春雨サラダ スープ プリン	鶏肉 ツナフレーク	きゅうり・人参 玉ねぎ・しめじ	米(国産) ■小麦粉・油・マーマレード 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・本みりん ■醤油 ■チキンコンソメ ▲プリン	豆乳	豆乳	水ようかん 牛乳	寒天・こしあん 塩 ▲牛乳
	2	火	ごはん 豚肉のおかか炒め 豆腐シューマイ 中華スープ フルーツ(みかん缶)	豚肉・かつお節 ■豆腐しゅうまい	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・人参・わかめ みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 中華だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	キャラットパンケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 ▲牛乳
	3	水	ごはん 白身魚のごま味噌焼 きゅうりとキャベツの煮しめ和え すまし汁 フルーツ(バナナ)	ホキ・赤みそ 豆腐	きゅうり・キャベツ ほうれん草・人参 バナナ	米(国産) 砂糖・白ごま・油	本みりん・料理酒 ゆかり だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	きなこ蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 ▲牛乳
	4	木	鶏肉と野菜のあんかけ丼 小松菜ともやし和え物 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	鶏肉 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ 小松菜・緑豆もやし・コーン 大根・人参 パイナップル(缶詰)	米(国産) 小麦・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	豆乳	豆乳	もちもち豆腐マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐 ▲牛乳
	5	金	ごはん サバの照焼 チンゲン菜の納豆和え かぼちゃの煮物 味噌汁	さば 納豆 生揚げ・赤みそ	チンゲン菜・白菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし	豆乳	豆乳	シュガートースト 牛乳	■/▲食パン・▲マーガリン 砂糖 ▲牛乳
	6	土								ブルーベリーマフィン お茶	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・ブルーベリージャム 麦茶
鉄カルシウム強化メニュー	8	月	ごはん 麻婆豆腐(鶏レバー入) ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ(黄桃缶)	豆腐・牛豚ひき肉・■鶏レバー・麻婆みそ・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ ブロッコリー・人参・コーン 白菜・チンゲン菜・えのきだけ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	■醤油・料理酒・中華だし・塩 ■醤油・塩 中華だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	たべるいりこ (乳用) せんべい(惣太ペイ) (糖用) ミニアスバラガス お茶	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■黒糖せんべい ■アスバラガスビスケット 麦茶
	9	火	麦入りごはん 赤魚の塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 キャベツとしいたげの磯和え 味噌汁	赤魚 凍り豆腐 赤みそ	人参・干しいたけ キャベツ・さやいんげん・人参・のり ほうれん草・玉ねぎ・かぼちゃ	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	豆乳	豆乳	きなこちんすこう風 牛乳	■小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳
	10	水	焼きそば ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉・かつお節 ツナフレーク 赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・緑豆もやし ブロッコリー・人参 玉ねぎ・わかめ バナナ	■焼きそば用麺・油 砂糖 さつま芋	■お好み焼きソース だし・■醤油 だし	豆乳	豆乳	スイートポテト 牛乳	さつま芋・▲牛乳・▲マーガリン 砂糖・塩・黒ごま ▲牛乳
	11	木	ロールパン 鶏肉のごま揚げ ひじきサラダ スープ	鶏肉	ひじき・人参・コーン・さやいんげん 玉ねぎ・小松菜	■/▲ロールパン 白ごま・■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・料理酒 ■醤油 ■チキンコンソメ	豆乳	豆乳	たこ焼き風おにぎり お茶	米(国産)・料理酒・■醤油・青ねぎ 調合ごま油・中巻ソース・かつお節・あおさのり 麦茶
	12	金	ごはん 白身魚のおおさ焼 がんもの煮物 キャベツの和え物 すまし汁	ホキ がんもどき 豆腐	おおさのり 人参・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	豆腐スコーン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 塩・油・豆腐 ▲牛乳
	13	土								せんべい(ソフトサラダ) お茶	ソフトサラダせんべい 麦茶
	16	火	ごはん 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	■/▲ハンバーグ 豆腐・油揚げ・赤みそ	玉ねぎ コーン・ブロッコリー ほうれん草 パイナップル(缶詰)	米(国産) 油 ■スパゲティ・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■▲デミグラスソース・■チキンコンソメ 料理酒 だし	豆乳	豆乳	お茶	フルーチェ(いちご) ▲牛乳 麦茶
食の記念日(イタリア)	17	水	麦入りごはん チキンチャップ キャロットサラダ スープ(奥だくさんスープ)	鶏肉	人参・コーン・レーズン・レモン果汁 玉ねぎ・人参・さやいんげん	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 砂糖・油 じゃが芋	塩・トマトクチャップ・ウスターソース ■チキンコンソメ 酢・塩 ■チキンコンソメ	豆乳	豆乳	黒糖お餅ラスク 牛乳	■おつゆ餅・▲マーガリン 黒砂糖 ▲牛乳
	18	木	ごはん 肉豆腐 甘酢和え 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	豚肉・焼豆腐 赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・さやいんげん 人参・きゅうり 大根・人参・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産) 砂糖 マロニー・調合ごま油・砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 酢・■醤油 だし	豆乳	豆乳	抹茶あずき蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・抹茶 砂糖・粒あん ▲牛乳
	19	金	遠足 お弁当の日!!!								
	20	土								クッキー(卵・乳なし) お茶	■小麦粉・砂糖 油 麦茶
	22	月	ごはん サバの味噌マヨ焼 小松菜の和え物 フルーツ(黄桃缶) すまし汁	さば・赤みそ 豆腐	小松菜・緑豆もやし・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	マーブルケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲牛乳・ココアパウダー ▲牛乳
鉄強化メニュー	24	水	ごはん 五目卵 切干大根のハリハリ和え ミニポテト 味噌汁	●卵 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん 切干大根・小松菜・人参 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 調合ごま油・砂糖・白ごま ミニポテト・油	■醤油・本みりん・だし ■醤油・酢 だし	豆乳	豆乳	レーズン入りあんぱんクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・レーズン ▲牛乳
お誕生会メニュー	25	木	チキンカレー キャベツとパプリカのサラダ フルーツポンチ	鶏肉 キャベツ・パプリカ	玉ねぎ・人参 キャベツ・チンゲン菜・赤パプリカ パイナップル(缶詰)・みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ゼリー	■/▲カレールウ 塩	豆乳	豆乳	お誕生会ケーキ りんごジュース	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・みかん(缶詰) りんごジュース
	26	金	ツナとコーンのピラフ ミートマカロニ ミニボトフ フルーツ(みかん缶)	ツナフレーク 牛豚ひき肉 ウィンナー	コーン・ピーマン 玉ねぎ・にんにく ブロッコリー・人参・玉ねぎ みかん(缶詰)	米(国産)・油 ■マカロニ・油・■小麦粉・砂糖	■チキンコンソメ・塩 料理酒・トマトクチャップ・ウスターソース ■醤油・塩 ■チキンコンソメ・塩	豆乳	豆乳	お好み焼き お茶	■お好み焼き粉・ちくわ・油・キャベツ 人参・■お好み焼きソース・あおさのり・かつお節 麦茶
	27	土								せんべい(惣太ペイ) お茶	■黒糖せんべい 麦茶
	29	月	ごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉・かつお節 豆腐・ちくわ 赤みそ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・しょうが 玉ねぎ・キャベツ・人参 バナナ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖・調合ごま油	■醤油・本みりん ■醤油・本みりん・料理酒 だし	豆乳	豆乳	ぶどうゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ▲牛乳
	30	火	麦入りごはん サバの煮付け 小松菜と白菜の和え物 かぼちゃの煮物 味噌汁	さば 赤みそ	しょうが 小松菜・白菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖 砂糖 ■おつゆ餅	■醤油・料理酒・だし だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	豆乳	豆乳	いちご蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・ストロベリーソース ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

(週5手作り) 京滋幼保献立 3品 未満児 昼食・おやつ(午前)・おやつ(午後)

・食の記念日は「イタリアの日」です。子どもたちの大好きなチキンをイタリア風の味付けにしました。
・9月8日は「皆既月食」がみられるそうです。

～強化メニューについて～

「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。

(9/8 麻婆豆腐、9/24 五目卵)

「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。