

9月給食だより

大領乳児保育園

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				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	調味料
1	火	昼食	ご飯 ササミフライ 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁	ささみ 味噌	きゅうり・人参 玉ねぎ・ねぎ	精白米 小麦粉（小麦）・パン粉（小麦）・キャノーラ油 緑豆春雨・マヨドレ 	食塩・水・トンカツソース だし汁
		3時	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳（乳） 牛乳（乳）	レーズン	ホットケーキミックス（小麦・乳）・上白糖	
2	水	昼食	こぎつね丼 小松菜のおかか和え もやしのみそ汁	あげ・ナルト 花かつお 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・白菜 もやし・干わかめ	精白米・上白糖・片栗粉 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 チヂミ	牛乳（乳）	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉（小麦）・キャノーラ油	食塩・だし汁・濃口醤油・酢
3	木	昼食	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐・味噌	玉ねぎ・三色ピーマン きゅうり・人参 チンゲン菜	精白米 上白糖・キャノーラ油 じゃがいも・マヨドレ	コショウ・食塩・濃口醤油・みりん風 だし汁
		3時	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳（乳） のむヨーグルト（乳）		ホットケーキミックス（小麦・乳）・上白糖	
4	金	昼食	ご飯 鶏肉とさつまいものコンソメ煮 キャベツの味噌サラダ 梨のコンポート	鶏肉 ツナ缶・味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ・三度豆・コーン 梨・レモン	精白米 さつまいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油 上白糖	食塩・コンソメ・水 酢・濃口醤油
		3時	牛乳 オレンジゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素オレンジ・水
7	月	昼食	ご飯 炒り豆腐 スパゲティサラダ ふのみそ汁	豆腐・豚肉  味噌	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや 人参・コーン・グリーンピース 干わかめ	精白米 上白糖・キャノーラ油 スパゲッティ（小麦）・マヨドレ 切り麩（小麦）	濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ココアプリン	牛乳（乳）			プリンの素（乳）・水・純ココア
8	火	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ ひじきのサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉	にんにく ひじき・キャベツ・きゅうり・人参 南瓜・玉ねぎ	精白米 片栗粉・キャノーラ油 マヨドレ	料理酒・濃口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 ホットケーキ	牛乳（乳） 牛乳（乳）		ホットケーキミックス（小麦・乳）・上白糖・メープルシロップ	
9	水	昼食	ご飯 さごしの煮付け もやしの塩昆布和え 千切大根のみそ汁	さごし 味噌	しょうが もやし・小松菜・人参・汐ふき昆布 千切り大根・人参	精白米 上白糖	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 餃子の皮のあんこパイ	牛乳（乳） こしあん		ギョウザの皮（小麦）・キャノーラ油	
10	木	昼食	冷やしきつねうどん ほうれん草とちくわの和え物 いちごヨーグルト	味付けうどん揚げ 竹輪 ヨーグルト（乳）	干わかめ ほうれん草・人参	うどん（小麦） 上白糖 いちごジャム・上白糖 	天かす（小麦）・和風だし・水 濃口醤油
		3時	お茶 とうもろこしおにぎり		コーン	精白米	食塩
11	金	昼食	カレーライス キャベツのフレンチサラダ オレンジ	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 オレンジ	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	とろけるカレー甘口（小麦）・水 酢・食塩
		3時	牛乳 青りんごゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素青りんご・水
14	月	昼食	ご飯 赤魚のごま焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のみそ汁	赤魚 高野豆腐 味噌	人参・きぬさや 小松菜・大根	精白米 白ごま・黒ごま・キャノーラ油 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 ブドウゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素ブドウ・水
15	火	昼食	鶏すき丼 さつまいものバター炒め 白菜のみそ汁	鶏肉  あげ・味噌	糸こんにゃく・玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜	精白米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 さつまいも・キャノーラ油・マーガリン（乳）	濃口醤油・だし汁・水 食塩 だし汁
		3時	牛乳 ココアクッキー	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・マーガリン（乳）	純ココア
16	水	昼食	ちらし寿司 千切大根の和え物 じゃがいものみそ汁	竹輪・玉子（卵） 味噌	人参・こんにゃく・干しいたけ・きぬさや 千切り大根・ほうれん草・人参 ねぎ	精白米・上白糖 上白糖 じゃがいも	酢・食塩・濃口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳（乳） 牛乳（乳）		ホットケーキミックス（小麦・乳）・黒砂糖	

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
17	木	昼食	焼きそば フラワーサラダ 黄桃缶	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン 黄桃缶	中華麺（小麦）・キャノーラ油 マヨドレ	トンカツソース
		3時	お茶 ゆかりおにぎり		ゆかり	精白米 	
18	金	昼食	ご飯 マーボー豆腐 白菜のナムル わかめスープ	豆腐・合ミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・人参・きゅうり 干わかめ・しめじ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油・水 濃口醤油 中華だし・水
		3時	お茶 フルーチェ（いちご）	牛乳（乳）			フルーチェ（イチゴ）
24	木	昼食	ご飯 めばるの生姜煮 小松菜ののり和え 大根のみそ汁	メバル  あげ・味噌	しょうが 小松菜・人参・きざみのり 大根	精白米 上白糖 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ふのラスク	牛乳（乳）		切り麩（小麦）・マーガリン（乳）・上白糖	
25	金	昼食	ご飯 鶏肉のカレー炒め かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐・味噌	玉ねぎ・三色ピーマン 南瓜 干わかめ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	カレー粉・ケチャップ・トンカツソース 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 フルーツポンチ	牛乳（乳）	バイン缶・黄桃缶・バナナ		
28	月	昼食	豚丼 大根のポン酢和え ほうれん草のみそ汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ 大根・三度豆・人参 ほうれん草・干しいたけ	精白米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉	だし汁・濃口醤油・みりん風・水 味ぽん だし汁
		3時	牛乳 いちごゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素ストロベリー・水
29	火	昼食	ご飯 白身魚の揚げ浸し お豆のオーロラサラダ キャベツのみそ汁	タラ 大豆 味噌	ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・ねぎ	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 マヨドレ	料理酒・食塩・コショウ・濃口醤油・だし汁 ケチャップ だし汁
		3時	牛乳 ふかしもち	牛乳（乳）		さつまいも	
30	水	昼食	ツナチャーハン キャベツの中華サラダ 厚揚げのスープ	ツナ缶 厚揚げ	玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく キャベツ・コーン・人参 干わかめ 	精白米・キャノーラ油 上白糖・ごま油	中華だし・食塩・濃口醤油 濃口醤油 中華だし・水
		3時	牛乳 バナナケーキ	牛乳（乳） 牛乳（乳）	バナナ	ホットケーキミックス（小麦・乳）・上白糖	

1～2歳栄養価の平均 エネルギー（エ）434kcal たんぱく質（た）15.1g 脂質（脂）12.3g 食塩相当量（食塩）1.5g

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★土曜日はパン給食またはお弁当です

★（ ）内は小麦、卵、乳を含む製品です。

★マヨドレは卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングです。

★完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 + 幼児食の粗さざみになります。

名 阪 食 品