

9月の給食だよ

吉岡町第三保育園 0279-54-1121

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ	主な食材
1	金	アスパラギンピス オレンジジュース	ご飯 鯖のチリソース パイン缶 パンサンスー キャベツのミックス	星たべよ ココアワッフル 牛乳	アスパラギンピス オレンジジュース 精白米 さば 薄力粉 トマトケチャップ 砂糖 濃口しょうゆ 純米酒 調合油 本直しみりんしょうが すりごま ほろもみ ロースハム きゅうり いりごま 穀物酢 ごま油 キャベツ ショルダーベーコン にんじん コーン缶 鶏卵 ぶなしめじ 薄力粉 有塩バター スキムミルク ブイヨン 食塩 たまねぎ パセリ パインアップル缶詰 しょうゆせんべい ココアワッフル 普通牛乳
2	土	雪の宿 飲み物	パン 牛乳	別メニュー オレンジジュース	
4	月	ごませんべい りんごジュース	サラダスパゲッティ ミニオムレツ ジャーマンポテト 牛乳	☆おにぎり (鮭わかめ) 麦茶	ごませんべい リンゴジュース トマト ショルダーベーコン たまねぎ 濃口しょうゆ オリブ油 砂糖 穀物酢 キャベツ こしょう マカロニ・スパゲティ 青ねぎ 食塩 にんにく ミニオムレツ じゃがいも パセリ 有塩バター 普通牛乳 混ぜ込み鮭わかめ 精白米 焼きのり
5	火	フチダノン	ご飯 ハンバーグ ミモザサラダ きこりスープ ぶどう	☆エビカツサンド りんごジュース	フチダノン 精白米 ハンバーグ たまねぎ マッシュルーム 水産缶 ホールトマト 洋風だし 砂糖 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース にんにく レタス きゅうり 鶏卵 コーン缶 鶏卵 フレンチドレッシング ぶなしめじ えのきたけ ゆでたけのこ キャベツ 生しいたけ ブイヨン オリブ油 白ぶどう酒 鶏ひき肉 濃口しょうゆ にんじん ぶどう ロールパン サラダなマヨネーズ 調合油 エビカツ りんごジュース
6	水	青のりせんべい 飲むヨーグルト	クロワッサン おさかなナゲット ブロッコリー オレンジ ミネストローネスープ	☆追加あべかわ 牛乳	あおのりせんべい ドリンクヨーグルト 加納粉 おさかなナゲット 調合油 トマトケチャップ ブロッコリー マヨネーズ コーン缶 鶏卵 調整豆乳 食塩 黒こしょう オレンジ 大豆水煮缶詰 たまねぎ にんじん オリブ油 にんにく 白ぶどう酒 トマトピューレ ブイヨン パセリ セロリー ショルダーベーコン マカロニ・スパゲティ きな粉 砂糖 普通牛乳
7	木	バームクーヘン 麦茶	ご飯 魚のホイル蒸し 牛乳 即席漬物 金時豆の煮物	ミニチョコソフト	バームクーヘン 麦茶 精白米 モウカ 有塩バター にんじん えのきたけ 純米酒 たまねぎ 生しいたけ もやし 食塩 キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油 金時豆 砂糖 普通牛乳 ミニチョコソフト
8	金	バナナ	非常食体験 (ごはん カレー フルーツポンチ)	アンパンマン あげせんべい 飲料水	バナナ ごはん カレー ダイスクットフルーツ缶詰 アンパンマン揚げせんべい
9	土	えびの華 飲み物	パン 牛乳	クレープ 飲むヨーグルト	
11	月	雪の宿 牛乳	わかめご飯 アジフライ 線キャベツ 豚肉と昆布の煮物 梨 麦茶	ヨーグルト	雪の宿 普通牛乳 精白米 わかめご飯の素 アジフライ 調合油 中濃ソース キャベツ 刻み昆布 ぶたばら にんじん 油揚げ さつま揚げ かつおだし 本直しみりん 濃口しょうゆ 板こんにゃく なし 麦茶 ヨーグルト
12	火	別メニュー りんごジュース	ご飯 鶏のチリソース 野菜炒め ころころきゅうり 麦茶	梨 ぶどう	別メニュー りんごジュース 精白米 若鶏もも じゃがいも にんにく トマトケチャップ 長ねぎ 砂糖 食塩 調合油 薄力粉 パセリ キャベツ にんじん 生しいたけ もやし 青ピーマン ぶたもち さくらえび 乾燥したたまねぎ こしょう 中華だし 濃口しょうゆ きゅうり 麦茶 なし ぶどう
13	水	食べっ子動物 オレンジジュース	ご飯 味噌麻婆豆腐 ごぼうサラダ ミニトマト 麦茶	☆マドレーヌ 牛乳	食べっ子動物 オレンジジュース 精白米 ぶたひき肉 たまねぎ 芥子油 長ねぎ にんじん もやし こま油 砂糖 濃口しょうゆ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 片栗粉 しょうが にんにく 中華だし トウモロコシ 青ピーマン こぼろ マヨネーズ 食塩 黒こしょう まぐろ油漬缶詰 いりごま きゅうり スキムミルク ミニトマト 麦茶 ホットケーキミックス 鶏卵 メープルシロップ 有塩バター 普通牛乳
14	木	えびの華 麦茶	ざるラーメン エビシューマイ じゃこサラダ キャンディチーズ	☆追加トースト 牛乳	揚げせんべい 普通牛乳 中華めん きゅうり もやし なたね油とローズハム ざるラーメン スープ エビシューマイ 塩わかめ キャベツ にんじん しらす干し 砂糖 濃口しょうゆ 穀物酢 ごま油 キャンディチーズ(F e) 食パン ショルダーベーコン たまねぎ マヨネーズ スキムミルク 麦茶
15	金	ヨーグルト	ご飯 赤魚の味噌バター焼き サラダ なめこ入りかき玉汁	動物パン 牛乳	ヨーグルト 精白米 赤魚の味噌バター焼き レタス きゅうり コーン缶 鶏卵 和風ドレッシングタイプ 鶏卵 濃口しょうゆ 食塩 えのきたけ 生しいたけ にんじん たまねぎ なめこ 塩わかめ かつおだし 本直しみりん なら 動物パン 普通牛乳
16	土	ごませんべい 飲み物	パン 牛乳	フチシュー りんごジュース	
19	火	加納みせんべい 麦茶	ご飯 炒り豆腐 五色和え ミニトマト 牛乳	☆フルーツ ヨーグルト	カルシウムせんべい 普通牛乳 精白米 芥子油 長ねぎ にんじん 乾しいたけ 長ねぎ ゆでさやえんどう 鶏卵 調合油 かつおだし 砂糖 濃口しょうゆ なたね油とほうれんそう もやし コーン缶 鶏卵 まぐろ油漬缶詰 いりごま ごま油 ミニトマト プレーンヨーグルト みかん缶詰 白梅缶 パインアップル缶詰 バナナ さくらんぼ缶詰 グラニュー糖 スキムミルク
20	水	バナナ	ご飯 ぶりの焼肉風 レタスナムル 豚汁 パイン缶	☆きなこ揚げパン 飲むヨーグルト	バナナ 精白米 ぶり 純米酒 焼肉のタレ いりごま 長ねぎ レタス りょくとうもやし きゅうり 濃口しょうゆ ごま油 鶏がらだし ぶたばら こぼろ にんじん じゃがいも 塩こんにゃく ソフト豆腐 かつお・昆布だし(節) 煮みそ あさつき だいこん パインアップル缶詰 コッパン きな粉 砂糖 調合油 ドリンクヨーグルト
21	木	アップルパイ 飲むヨーグルト	焼きそば たこ焼き サラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	☆味噌蒸しパン 牛乳	アップルパイ ドリンクヨーグルト キャベツ にんじん 生しいたけ だいずもやし 青ピーマン ぶたばら ロース 調合油 あおのり たまねぎ 焼きそば たこ焼き 濃口ソース 削り節 レタス きゅうり コーン缶 鶏卵 和風ドレッシングタイプ プロセスチーズ グレープフルーツ 麦茶 蒸しパンミックス 淡色辛みそ 砂糖 スキムミルク いりごま 普通牛乳
22	金	フチダノン	バイキング給食	ゼリー 鉄ウエハース ジョア	♪お楽しみ給食です♪ アレルギー児は個別に対応します
25	月	星たべよ りんごジュース	ご飯 ぶり 風焼肉 もやし サラダ ぶどう 麦茶	チョコケーキ 牛乳	しょうゆせんべい りんごジュース 精白米 ぶたもち たまねぎ にんじん 青ピーマン 青ねぎ ぶなしめじ ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 本直しみりん 中華だし 調合油 しょうが にんにく なら だいずもやし きゅうり ロースハム すりごま 食塩 黒こしょう ぶどう 麦茶 チョコケーキ 普通牛乳
26	火	梨	ご飯 アジの南蛮漬け ミニトマト かみかみサラダ わかめスープ	☆なんきん白玉 麦茶	なし 精白米 あじ 薄力粉 調合油 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ 純米酒 長ねぎ ミニトマト だいこん きゅうり にんじん さきいか まぐろ油漬缶詰 食塩 マヨネーズ 塩わかめ 中華だし いりごま 生しいたけ たまねぎ ごま油 白玉粉 凍凍くりがほちや 黒砂糖 きな粉 スキムミルク 麦茶
27	水	ヨーグルト	ご飯 納豆 肉じゃが 味噌汁 オレンジ	加納みせんべい クレープ 牛乳	ヨーグルト 精白米 納豆 濃口しょうゆ あおのり じゃがいも にんじん しらすたき たまねぎ ぶたロース 砂糖 調合油 かつお・昆布だし(節) 淡色辛みそ 油揚げ だいこん 塩わかめ オレンジ カルシウムせんべい クレープ(チョコ) 普通牛乳
28	木	揚げせんべい 麦茶	山菜そうめん かぼちゃサラダ 揚げ餃子 キャンディチーズ	コーンフレーク 牛乳	揚げせんべい 麦茶 そうめん めんつゆ なめこ 三菜水煮 青ねぎ くりかぼちゃ きゅうり マヨネーズ 食塩 こしょう にんじん ギョウザ 調合油 濃口しょうゆ キャンディチーズ(F e) コーンフレーク(ブラウンシュガー) 普通牛乳
29	金	アスパラギンピス 牛乳	<お月見給食>栗ご飯 梨 鮭のチリソース 焼き キャベツとわかめの炒め ふわふわ雲ソー	★食育の日 ☆お月見団子 麦茶	アスパラギンピス 普通牛乳 精白米 くり いりごま 食塩 純米酒 濃口しょうゆ 新巻きさげ マヨネーズ たまねぎ パセリ スキムミルク なし キャベツ 塩わかめ コーン缶 鶏卵 和風ドレッシングタイプ ほうれんそう えのきたけ 鶏卵 エビボール 本直しみりん かつおだし 砂糖 片栗粉 上新粉 白玉粉 すりごま 麦茶
30	土	青のりせんべい 飲み物	パン 牛乳	三原宿ドック オレンジジュース	

平均給与栄養量 未満児 エネルギー：552kcal たんぱく質：18.8g 脂質：17.4g カルシウム：253mg 鉄：2.4mg
 以上児 エネルギー：589kcal たんぱく質：20.0g 脂質：18.9g カルシウム：219mg 鉄：2.5mg
 ☆マークのついたおやつは手作りです。 ※材料の都合により献立が変わることがあります。

◇今月よりバイキング給食を再開します。

まだまだ蒸し暑い夜があったり、涼しい朝があったりと、体調管理の難しい季節ですが、体調を崩さないよう栄養をしっかりとって、夜は早めに体を休めましょう。

今月より、夏の間お休みしていたバイキング給食とわくわくクッキングを再開する予定です。

きりん組さんは身支度を整えてがんばりましょう。

