



9月 給食・おやつ献立表

2021年8月25日
 フラワーチャイルド保育園
 園長 大森 靖友
 栄養士 吉原 貴美
 調理師 岩淵 美穂子

日 曜	給食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子をととのえる
1 水	タンダーチキン ご飯 トマト 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ビーチケーキ	普通牛乳 鶏もも(皮なし) プレーンヨーグルト ロースハム 調整豆乳	精白米 じゃがいも ホットケーキミックス 調合油 三温糖	トマトケチャップ にんにくたまねぎ トマト にんじん だいこん キャベツ ほんしめじ にら バナナ
2 木	鮭のバター焼き ご飯 かぼちゃサラダ わかめみそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) レーズン入りコーンフレーク	普通牛乳 ベにざけ クリームチーズ ホイップクリーム 甘みそ 木綿豆腐 油揚げ	有塩バター 精白米 コーンフレーク	エリンギ たまねぎ かぼちゃ レーズン きゅうり にんじん 長ねぎ 生しいたけ ごぼう 生わかめ だいこん
3 金	ナスとベーコンの Pasta コールスローサラダ ゆで野菜 野菜スープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) じゃこおにぎり	普通牛乳 ロースベーコン 若鶏ささ身 しらす干し かつお節	マカロニ・スパゲティ フレンチドレッシング さつまいも 精白米	にんじん たまねぎ なす ほんしめじ みずな にんにく キャベツ にんじん レーズン コーン缶詰クリーム きゅうり ブロッコリー かぼちゃ ホールトマト りんご こまつな
6 月	五目まぜごはん きゅうりの漬物 はんぺんのチーズ焼き みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナスコーン	普通牛乳 油揚げ 若鶏もも皮なし はんぺん プロセスチーズ 甘みそ 若鶏ささ身 プレーンヨーグルト	精白米 かりごま 三温糖 マヨネーズ オレンジゼリー ホットケーキミックス 有塩バター	生しいたけ こまつな ごぼう にんじん きゅうり 塩昆布 あおのり キャベツ にら バナナ
7 火	鮭わかめごはん ご飯 春雨サラダ にんじん グラッセ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ふかしさつまいも	普通牛乳 さけ 若鶏ささ身	かりごま 精白米 はるさめ オリーブ油 三温糖 さつまいも	乾わかめ にんじん みかん缶詰 きゅうり にんじん キャベツ 生しいたけ かぼちゃ たまねぎ
8 水	鶏肉の甘辛煮 ご飯 キャベツの和え物 ゆでいんげん 中華スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナヨーグルト	普通牛乳 若鶏もも皮なし かつお節 若鶏ささ身 ヨーグルト	三温糖 精白米 かりごま	しょうが キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん にんじん 長ねぎ 生しいたけ にら 生わかめ コーン缶詰 バナナ
9 木	秋野菜カレーライス 大根のバリバリ漬 マカロニサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ゴマラスク	普通牛乳 若鶏むね(皮なし) まぐろ水煮缶詰(白)	じゃがいも 精白米 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ フランスパン ごま油 有塩バター 三温糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん ゆでスイートコーン きゅうり 赤ピーマン 生しいたけ キャベツ ほうれんそう グレープフルーツ
10 金	野菜たっぷり焼きうどん ピクルス 野菜スープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) ミニディニッシュパン	普通牛乳 ぶたロース(赤肉) 鶏もも(皮なし) 木綿豆腐	ゆでうどん 調合油 あんデニッシュ(アメリカン)	にんじん たまねぎ キャベツ 生しいたけ 青ピーマン だいこん にんじん ほんしめじ ごぼう 長ねぎ こまつな りんご
13 月	カレイの煮付け ご飯 さくさく長芋 チーズみそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) おせんべい 梨	普通牛乳 まがれい プロセスチーズ 甘みそ	三温糖 精白米 ながいも オリーブ油 さつまいも オレンジゼリー 甘辛せんべい	しょうが だいこん にんじん ぶなしめじ にら たまねぎ 生しいたけ なし
14 火	しょうが焼き ご飯 ひじきの煮もの 漬物 なめこ汁 オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) あんみつ	普通牛乳 ぶたロース(赤肉) 油揚げ さつまいも 赤色辛みそ 木綿豆腐 あずき ホイップクリーム	精白米 三温糖 調合油 片栗粉	にんにく 青ピーマン しょうが たまねぎ りんご にんじん こまつな 生しいたけ 乾ひじき なす きゅうり みょうが たくけ 梅干し 調味漬 長ねぎ 生わかめ なめこ オレンジ レモン 果汁 みかん缶詰 粉寒天
15 水	かぼちゃのグラタン コッペパン ブロッコリーのペペロンチーノ コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ココアケーキ	普通牛乳 プロセスチーズ 若鶏もも皮なし ベーコン 豆乳	薄力粉 有塩バター マカロニ・スパゲティ じゃがいも ロールパン ホットケーキミックス 三温糖	かぼちゃ ほんしめじ たまねぎ ブロッコリー にんじん 黄ピーマン キャベツ だいこん セロリー グレープフルーツ
16 木	小松菜の手作りふりかけ ご飯 大根と豚肉の照り煮 ポテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) おふすなック	普通牛乳 しらす干し かつお節 ぶたもも(赤肉) ロースハム 油揚げ	三温糖 かりごま 精白米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ さつまいも 釜焼き ぶ 調合油	こまつな にんじん 乾ひじき だいこん たまねぎ きゅうり 生しいたけ なす 長ねぎ りんご あおのり
17 金	鶏の唐揚げ ご飯 イタリアンサラダ トマト 野菜スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) おかき	普通牛乳 若鶏むね(皮なし) ロースベーコン 鶏卵	調合油 薄力粉 精白米 フレンチドレッシング 甘辛せんべい	にんにく にんじん レーズン キャベツ さやいんげん 赤ピーマン コーン缶詰 トマト たまねぎ ごぼう ほんしめじ えのきたけ 生わかめ オレンジ
21 火	ハッシュドチキン ピクルス 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) クラッカーサンド	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 若鶏ささ身 ホイップクリーム	精白米 有塩バター じゃがいも スナッククラッカー 三温糖	たまねぎ トマト 生しいたけ ほんしめじ マッシュルーム にんじん だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう かぼちゃ
22 水	おから和風ハンバーグ ご飯 竹輪とキャベツサラダ 粉ふきいも 豆乳スープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) いちごのムース	普通牛乳 ぶたひき肉 おから 焼き竹輪 豆乳 甘みそ 若鶏ささ身 プレーンヨーグルト	精白米 マヨネーズ じゃがいも さつまいも	にんじん たまねぎ 生しいたけ だいこん しその葉 乾ひじき キャベツ きゅうり にんじん ほんしめじ グレープフルーツ いちごジャム
24 金	野菜たっぷり焼きそば 野菜ともやしのナムル チーズ 中華スープ 柿	牛乳(10時) 牛乳(3時) ふかしさつまいも	普通牛乳 ぶたさともも(赤肉) プロセスチーズ 若鶏ささ身 鶏卵	中華めん 調合油 三温糖 ごま油 さつまいも	りょうとうもやし にんじん あおのり キャベツ 青ピーマン ほうれんそう にんじん にんにく 生わかめ こねぎ 生しいたけ かき
27 月	かじきの梅みそ焼き ご飯 大根の煮物 さつまいもサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ベジタブルスコーン(チーズ)	普通牛乳 めかじき 甘みそ 若鶏もも皮なし プロセスチーズ ロースベーコン プレーンヨーグルト	片栗粉 薄力粉 精白米 三温糖 さつまいも マヨネーズ ホットケーキミックス 有塩バター	梅干し 調味漬 だいこん にんじん レーズン たまねぎ にんじん ごぼう にら かぼちゃ なす オレンジ ほうれんそう
28 火	カレイの照り焼き ご飯 にんじんサラダ きご汁 ヨーグルト	牛乳(10時) 牛乳(3時) かぼちゃのいとこ煮	普通牛乳 まがれい ロースハム 甘みそ 油揚げ ヨーグルト あずき	三温糖 精白米 フレンチドレッシング	生わかめ にんじん レーズン さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ぶなしめじ だいこん 生しいたけ かぼちゃ
29 水	マーボーナス ご飯 きゅうりの漬物 もやし 中華炒め 中華スープ 柿	牛乳(10時) 牛乳(3時) 揚げパン	普通牛乳 ぶたひき肉 甘みそ 若鶏ささ身 きな粉	くず粉 かりごま ごま油 精白米 コッペパン 調合油 三温糖	なす 長ねぎ にんにく 新しょうが 青ピーマン キャベツ きゅうり 塩昆布 りょうとうもやし にら 赤ピーマン たまねぎ テンゲンサイ コーン缶詰 生しいたけ かき
30 木	トマトたっぷりハヤシライス チーズ ツナサラダ 野菜スープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) じゃがバター	普通牛乳 鶏もも(皮なし) プロセスチーズ まぐろ油漬缶詰(白) ロースベーコン	精白米 有塩バター じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ トマト 生しいたけ ほんしめじ にんじん キャベツ にんじん きゅうり かいわれ にんにく コーン缶詰 だいこん みずな セロリー りんご

※10時牛乳は未満児のみです。都合により変更する場合があります。
 ※土曜献立は別紙にて配布しています。
 (アレルギー献立)
 ※オレンジ文字→卵・マヨネーズ未使用 除去食提供

平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	469kcal	17.9g	13.7g	1.3g
3歳以上児	565kcal	21.2g	15.4g	1.6g