

# 平成30年度 9月 給食献立表

ひまわりいしうち保育園

日	曜 黄	献立名	主要材料		
			園 血や肉になる	園 熱や力になる	園 体の調子を整える
※ 1	土	そうめん トマトの甘酢和え フルーツ  ☆お菓子・牛乳	えび かまぼこ 卵	そうめん	玉ねぎ 葉ねぎ きゅうり 干しいたけ トマト フルーツ
※ 3	月	塩 むすび 豚汁 みかん缶  ☆お好み焼き・牛乳	ソーセージ 豚肉 みそ	里芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ みかん缶 キャベツ コーン 葉ねぎ
4	火	ごはん ごはん 小松菜のおひたし フルーツ  ☆冷やしじんざい・牛乳	あじ かつお節	小麦粉 油 砂糖	トマト 玉ねぎ きゅうり 小松菜 人参 フルーツ
5	水	ごはん パンサンスー フルーツ  ☆ココアプリン・いりこ	豆腐 合いびき肉 みそ 卵 かまぼこ	油 ごま ごま油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま ごま油 油 砂糖	なす 玉ねぎ 人参 葉ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
6	木	ごはん 白身魚のきのこ焼き ソナときゅうりの酢の物 フルーツ  ☆豆乳パンケーキ・牛乳	白身魚 ソナ わかめ	マヨネーズ 砂糖	しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ 葉ねぎ きゅうり 人参 フルーツ
7	金	ごはん 肉野菜炒め 里芋と小松菜のごま和え フルーツ  ☆カレーパン・牛乳	鶏肉 いか	油 かたくり粉 里芋 ごま 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ しめじ コーン 小松菜 フルーツ 玉ねぎ 人参
※ 8	土	ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ  ☆お菓子・牛乳	牛ひき肉 チーズ	スパゲティ 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン トマト ケチャップ トマトピーレ しめじ ホールトマト 人参 玉ねぎ バセリ フルーツ
10	月	ごはん 肉じゃが トマトとじゃこの和え物 フルーツ  ☆クラッカーサンド・牛乳	牛肉 ちりめん わかめ	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト フルーツ きゅうり
11	火	ごはん ポークピーンズ 春雨サラダ フルーツ  ☆白玉ポンチ・牛乳	豚肉 大豆 ハム	じゃがいも 砂糖 油 春雨 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 人参 コーン きゅうり フルーツ みかん缶 パイン缶 桃缶
12	水	ごはん 豚肉の生姜焼き そうめん汁 フルーツ  ☆バナナヨーグルト・いりこ	豚肉 みそ かつお節	油 そうめん 里芋 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 人参 ごぼう オクラ フルーツ バナナ
13	木	ごはん 筑前煮 切干大根のごまネーズ フルーツ  ☆ホットドッグ・牛乳	鶏もも肉 うずら卵 昆布 ハム	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 マヨネーズ ごま 砂糖	人参 ごぼう 竹の子 いんげん 干しいたけ 切干大根 きゅうり フルーツ キャベツ ケチャップ
14	金	ごはん 鮭のカレー揚げ ひじきの炒め煮 かぼちゃスープ フルーツ  ☆水まんじゅう・牛乳	鮭 ひじき 豆腐 かまぼこ 油揚げ 牛乳 スキムミルク	油 小麦粉 油 砂糖	ピーマン 人参 かぼちゃ 人参 玉ねぎ バセリ フルーツ パイン缶 桃缶
15	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)			
18	火	ごはん あじの南蛮漬け みそ汁 フルーツ  ☆スイートパンキン・牛乳	あじ 豆腐 油揚げ みそ 無干し粉 牛乳	小麦粉 油 砂糖 バター 砂糖 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 きゅうり なす 玉ねぎ 葉ねぎ フルーツ かぼちゃ
19	水	ごはん 牛肉の甘辛煮 トマトサラダ フルーツ  ☆ギョーザピザ・牛乳	牛肉 ちりめん	砂糖	生姜 かぼちゃ しめじ いんげん 人参 トマト きゅうり フルーツ ピーマン