

# 令和2年 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		
			困 血や肉になる	匱 熱や力になる	綫 体の調子を整える
※ 1 火	塩むすび	ソーセージ 豚汁 みかん缶	ソーセージ 豚肉 みそ	里芋 板こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葱 みかん缶
	☆	ミルミル・きなこサンド	ミルミル きなこ	パン バター	
2 水	ごはん	豚肉の生姜焼き 里芋と小松菜のごま和え フルーツ	豚肉	油 里芋 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 小松菜 フルーツ
	☆	グラノーラクッキー・牛乳	卵 牛乳	グラノーラ バター 砂糖 小麦粉	
3 木	ごはん	凍り豆腐の炒め煮 キャベツと卵のサラダ フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 ハム 卵 チーズ	油 砂糖 かたくり粉 油	人参 グリンピース 干しいたけ キャベツ フルーツ
	☆	ココアプリン・いりこ	牛乳 いりこ	ココアプリンの素	
4 金	ごはん	カレー豆腐 きゅうりの酢みそ和え フルーツ	豆腐 牛ひき肉 わかめ みそ	油 カレールウ かたくり粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース きゅうり フルーツ
	☆	黒ごまケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス マイクック 砂糖 ごま	
※ 5 土	冷やし中華 いんげんのごま和え フルーツ	ハム わかめ 卵	中華麺 ごま 砂糖	きゅうり トマト 小松菜 いんげん 人参 フルーツ	
	☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
7 月	ごはん	鮭の塩焼き レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	鮭 鶏レバー 煮干し粉 みそ 生揚げ	砂糖 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
	☆	クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー いちごジャム	きゅうり
8 火	ごはん	肉豆腐 チンゲン菜のおひたし フルーツ	牛肉 豆腐 かつお節 ちりめん	砂糖 油	玉ねぎ 人参 えのき 葱 チンゲン菜 人参 フルーツ
	☆	わらび餅・牛乳	きなこ 牛乳	わらび粉 砂糖	
9 水	ごはん	大豆の五目煮 かぼちゃサラダ フルーツ	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布 ツナ チーズ	板こんにゃく 油 砂糖 マヨネーズ	ごぼう 人参 玉ねぎ 干しいたけ いんげん かぼちゃ きゅうり コーン フルーツ
	☆	バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ	砂糖	バナナ
10 木	ごはん	白身魚のピカタ きゅうりのごま和え キャベツのスープ フルーツ	白身魚 卵 チーズ ツナ わかめ ベーコン	小麦粉 ごま 砂糖	パセリ きゅうり キャベツ 人参 フルーツ
	☆	グレープゼリー・牛乳	牛乳	グレープゼリーの素	
11 金	ごはん	ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	豚肉 水煮大豆 ハム	じゃがいも 油 砂糖 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ キャベツ コーン フルーツ
	☆	マドレーヌ・牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 ベキングパウダー 砂糖 バター	レーズン
※ 12 土	ひじきスパゲティ もやしのスープ フルーツ	ひじき ツナ ベーコン わかめ	スパゲティ バター	しめじ 葱 人参 ごぼう もやし 葱 人参 フルーツ	
	☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
14 月	ごはん	肉野菜炒め 小松菜のおひたし フルーツ	豚肉 いか かつお節	油 かたくり粉	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ しめじ コーン 小松菜 人参 フルーツ
	☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ 葱 コーン
15 火	ごはん	コロツケ 太もやしと油揚げの酢の物 ミックス豆のスープ フルーツ	牛ひき肉 スキムミルク 油揚げ ミックス豆 ベーコン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし えのき 人参 玉ねぎ セロリ パセリ フルーツ
	☆	じゃこトースト・牛乳	ちりめん 牛乳	食パン マヨネーズ	パセリ
16 水	ごはん	スパニッシュオムレツ ミニトマト かぼちゃスープ フルーツ	卵 ベーコン 牛乳 チーズ 牛乳 スキムミルク	じゃがいも	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
	☆	フルーツサンド・牛乳	牛乳	食パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶