

令和4年度 9月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	献立名	主要材料			
			黄	赤	緑	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
※	1	木	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 板こんにやく	大根 人参 ごぼう 葱 みかん缶
			☆ ツナとニラの落とし焼き・牛乳	ツナ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油	ニラ 葱 コーン
			☆ 小松菜のホットケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	小松菜
※	3	土	炒めビーフン わかめスープ フルーツ	豚肉 わかめ	ビーフン 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 豆苗 しいたけ ピーマン もやし 玉ねぎ 葱 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
			☆ スイートパンプキン・牛乳	牛乳	砂糖 バター コーンフレーク	かぼちゃ レーズン
※	5	月	ごはん さばの塩焼き 切干大根のごまネーズ 厚揚げのみそ汁 フルーツ	さば ハム 生揚げ みそ	ごま 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	切干大根 小松菜 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
			☆ マーブルケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	
			☆ お月見団子・牛乳	豆腐 牛乳	白玉粉 砂糖	かぼちゃ
※	6	火	ごはん 牛肉の甘辛煮 きゅうりの酢の物 フルーツ	牛肉 わかめ ちりめん	砂糖 砂糖	生姜 かぼちゃ しめじ さやいんげん 人参 きゅうり フルーツ
			☆ 五平餅・牛乳	みそ 牛乳	米 砂糖 ごま	
			☆ クラッカーサンド・牛乳	チーズ ハム 牛乳	クラッカー いちごジャム	きゅうり
※	8	木	ごはん 鮭の黄金焼き レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	鮭 チーズ 鶏レバー 豆腐 いらこ みそ	マヨネーズ 砂糖	人参 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ なす 玉ねぎ 葱 フルーツ
			☆ マーブルケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	
			☆ お月見団子・牛乳	豆腐 牛乳	白玉粉 砂糖	かぼちゃ
※	10	土	そうめん こふきいも フルーツ	えび 卵 かまぼこ 青のり	そうめん じゃがいも	玉ねぎ 葱 きゅうり しいたけ フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
			☆ シュガートースト・牛乳	牛乳	パン バター 砂糖	
※	12	月	ごはん チーズコロッケ キャベツのスープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ スキムミルク わかめ ベーコン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 玉ねぎ フルーツ
			☆ シュガートースト・牛乳	牛乳	パン バター 砂糖	
			☆ メロンゼリー・牛乳	牛乳	メロンゼリーの素	
※	14	水	夏野菜カレー れんこんとひじきのサラダ フルーツ	ウイナー ひじき ツナ	米 油 カレールウ マヨネーズ ごま	かぼちゃ なす 玉ねぎ さやいんげん れんこん 枝豆 フルーツ
			☆ 桃ケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス バター 砂糖	桃缶 ネクター
			☆ フルーツヨーグルト・いらこ	ヨーグルト スキムミルク いらこ		
※	15	木	ごはん ポークビーンズ チンゲン菜のおひたし フルーツ	豚肉 大豆 ちりめん かつお節	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ チンゲン菜 人参 フルーツ
			☆ フルーツヨーグルト・いらこ	ヨーグルト スキムミルク いらこ		
			☆ おにぎり・牛乳	ベーコン かつお節 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ	
※	16	金	ごはん 白身魚のしそ揚げ ミニトマト かぼちゃのみそ汁 フルーツ	白身魚 油揚げ みそ いらこ	小麦粉 油	ゆかり ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ 葱 フルーツ
			☆ おにぎり・牛乳	ベーコン かつお節 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ	