

# 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		
			赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 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
		ごはん 肉じゃが 山吹和え フルーツ	牛肉 卵	じゃがいも 糸こんにやく 油 砂糖 春雨 砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 キャベツ 人参 フルーツ
※	2 金	☆ 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
		炒めビーフン わかめスープ フルーツ	豚肉	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
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
		☆ 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
		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
6 火	ごはん	☆ 五平餅・牛乳	みそ 牛乳	米 砂糖 ごま	
		ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のおひたし フルーツ	豚肉 かつお節	油	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 小松菜 人参 フルーツ
			☆ 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
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	
		ごはん 肉豆腐 小魚和え フルーツ	牛肉 焼き豆腐 ちりめん	油 砂糖	玉ねぎ 人参 えのき 葱 ほうれん草 もやし 人参 白菜 フルーツ
9 金	ごはん	☆ お月見団子・牛乳	豆腐 牛乳	白玉粉 砂糖	かぼちゃ
		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
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	
		ごはん 鶏肉の照り煮 春雨サラダ フルーツ	鶏肉 ハム	砂糖 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 さやいんげん 葱 しめじ きゅうり コーン 人参 フルーツ
13 火	ごはん	☆ メロンゼリー・牛乳	牛乳	メロンゼリーの素	
		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
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		黄桃缶 みかん缶 パイン缶
		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	小麦粉 油	ゆかり ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ 葱 フルーツ
16 金	ごはん	☆ おにぎり・牛乳	ベーコン かつお節 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ	



※