

令和5年度 9月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	黄	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	金	ソーセージ 豚汁 みかん缶 ☆ お好み焼き・牛乳	ソーセージ 豚肉 みそ 卵 ハム 青のり 牛乳	里芋 板こんにゃく 小麦粉	大根 人参 ごぼう 葱 みかん缶 キャベツ 葱 コーン
※	2	土	冷やし中華 ウインナー フルーツ ☆ お菓子・牛乳	卵 ハム わかめ ウインナー 牛乳	中華麺 お菓子	きゅうり トマト キャベツ フルーツ
	4	月	ご肉じゃが 小松菜のチーズ和え フルーツ ☆ ギョーザピザ・牛乳	牛肉 チーズ ちりめん ウインナー チーズ 牛乳	じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油 餃子の皮	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 フルーツ ピーマン コーン ケチャップ
	5	火	ごあじのマリネ とうがんスープ フルーツ ☆ グラノーラクッキー・牛乳	あじ 豚肉 えび 卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 小麦粉 グラノーラ 砂糖 バター	トマト 玉ねぎ きゅうり とうがん 人参 しいたけ 葱 フルーツ
	6	水	ごスパニッシュオムレツ れんこんとひじきのサラダ フルーツ ☆ フルーツポンチ・牛乳	卵 ベーコン 牛乳 チーズ ひじき ツナ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ ごま	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ れんこん 枝豆 フルーツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶
	7	木	ご大豆の五目煮 きゅうりの酢の物 フルーツ ☆ あんねじりパイ・牛乳	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布 わかめ ちりめん 牛乳	板こんにゃく 油 砂糖 砂糖 パイシート あんこ	ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ いんげん きゅうり フルーツ
※	8	金	夏野菜カレー トマトとじゃこの和え物 フルーツ ☆ ピーケーキ・牛乳	ウインナー スキムミルク ちりめん わかめ 牛乳	米 油 カレールウ ごま 砂糖 ピープ ホイップ	かぼちゃ なす 玉ねぎ いんげん トマト フルーツ チェリー缶
※	9	土	炒めビーフン コンソメスープ フルーツ ☆ お菓子・牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	ビーフン 油 砂糖 お菓子	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし しいたけ ピーマン 豆苗 玉ねぎ 人参 コーン 葱 フルーツ
	11	月	ご凍り豆腐の卵とじ 中華サラダ フルーツ ☆ おにぎり・牛乳	凍り豆腐 卵 ハム わかめ ゆかり 牛乳	砂糖 じゃがいも ごま油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ニラ トマト きゅうり フルーツ
	12	火	ご豚肉の生姜焼き きゅうりのごま和え フルーツ ☆ ヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト	油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 きゅうり フルーツ
	13	水	ごさばの塩焼き 五色和え じゃがいものみそ汁 フルーツ ☆ あべかわマカロニ・牛乳	さば ちくわ かつお節 わかめ みそ いらこ きなこ 牛乳	ごま油 じゃがいも マカロニ 砂糖	もやし 小松菜 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 フルーツ
	14	木	ご生揚げのそぼろ煮 春雨のごま酢和え フルーツ ☆ クラッカーサンド・牛乳	牛ひき肉 生揚げ ハム チーズ 牛乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま 砂糖 クラッカー いちごジャム	人参 玉ねぎ いんげん 生姜 大根 人参 ほうれん草 もやし フルーツ きゅうり
	15	金	ご白身魚の甘酢あんかけ 小松菜のおひたし フルーツ ☆ ココアプリン・牛乳	白身魚 かつお節 牛乳	小麦粉 砂糖 油 かたくり粉 ココアプリンの素	玉ねぎ 人参 しいたけ 葱 小松菜 人参 フルーツ
※	16	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持ってきてください。)			