

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

9月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	17日(火)			
昼食	ご飯 ■米 鶏の味噌漬け焼き ●鶏肉 ●白味噌 うす口しょうゆ みりん 砂糖 油 煮浸し ▲小松菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	そばろ丼 ■米 ●豚ミンチ ▲いんげん ▲人参 ●タケヤ味噌 砂糖 鶏がらスープ 酒 ▲生姜 ▲にんにく 油 コールスロー ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●わかめ ●味噌 さば節	チキンカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー ▲にんにく 油 おぐらの和え物 ▲おくら ▲えのき ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒	わかめうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 昆布 塩 野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	とうもろこしご飯 ■米 ▲とうもろこし 塩 酒 さば節 鮭の マヨネーズ焼き ●鮭 (0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油 ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油 スープ ▲チンゲン菜 ■じゃが芋 ▲キャベツ 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 甘辛煮 ●豚肉 ▲人参 ▲いんげん ■こんにゃく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 さば節 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ●絹厚揚げ ▲玉葱 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 プルコギ ▲玉葱 ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 ▲にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン 白菜の塩ナムル ▲白菜 ▲人参 ▲きゅうり 鶏がらスープ 塩 ごま油 スープ ▲チンゲン菜 ▲コーン ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	他人丼 ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ●卵 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉 ひじきサラダ ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 油 味噌汁 ▲ほうれん草 ●ソフト豆腐 ▲しめじ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 豆腐ハンバーグ ▲人参 ▲玉葱 ●木綿豆腐 ●牛ミンチ ●豚ミンチ ■じゃが芋 パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 油 ほうれん草炒め ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ■麩 ●味噌 さば節	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布 茄子ソテー ▲茄子 ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲小松菜 ●ソフト豆腐 ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 さわらの竜田揚げ ●さわら (0歳カレイ) こい口しょうゆ 酒 ▲生姜 片栗粉 油 干切煮 ▲干切大根 ▲人参 ■こんにゃく ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 昆布 油 味噌汁 ▲小松菜 ▲キャベツ ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	チキンライス ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ▲ピーマン ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油 塩 塩 南芜サラダ ▲南芜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 スープ ▲チンゲン菜 ▲キャベツ ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 ▲生姜 ▲にんにく 酒 うす口しょうゆ 油 かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲南芜 ▲玉葱 ●味噌 さば節			
	0歳	オレンジ ベビーせんべい	芋ようかん	バナナ あられ	二色サンド	黒糖 豆乳蒸しパン	りんごゼリー かぼちゃポーロ	梨煮 あられ	フルーツポンチ	スイートポテト	きつねおにぎり	スティックチーズ ハイハイ	オレンジ ミレービスケット	りんごゼリー		
1歳	オレンジ ソフトせんべい塩味	バナナ アスパラガス		りんごゼリー 野菜スティック			梨 あられ					(みかん缶 パイン缶 砂糖 もも缶 寒天 オレンジジュース)	スティックチーズ きな粉せんべい		オレンジ ミレービスケット	
2歳	オレンジ ソフトせんべい塩味	(さつま芋 寒天 砂糖)		バナナ アスパラガス			りんごゼリー 野菜スティック					梨 あられ	スティックチーズ きな粉せんべい		オレンジ ミレービスケット	(りんごジュース 砂糖 もも缶 寒天 パイナップル缶)
3-5歳	オレンジ ソフトせんべい塩味			バナナ 源氏パイ			りんごゼリー 野菜スティック					梨 ぼたぼた焼き	スティックチーズ 牛蒡せんべい		オレンジ ミレービスケット	
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
栄養素	エネルギー	548Kcal	541Kcal	584Kcal	542Kcal	536Kcal	529Kcal	510Kcal	560Kcal	609Kcal	579Kcal	573Kcal	527Kcal	600Kcal		
	たんぱく質	29.6g	21.4g	15.6g	26.4g	22.8g	26.2g	16.7g	25.0g	25.2g	29.6g	30.7g	13.4g	27.8g		
	脂質	18.7g	12.9g	13.7g	17.0g	12.5g	11.0g	16.8g	14.3g	17.9g	16.8g	19.5g	12.4g	19.8g		
	炭水化物	59.4g	91.3g	78.3g	77.2g	89.0g	72.8g	62.6g	88.2g	94.4g	83.3g	59.4g	74.7g	84.1g		
食塩相当量	2.3g	1.9g	1.6g	3.5g	1.1g	2.3g	1.2g	2.7g	1.8g	3.0g	3.2g	2.1g	1.9g			

《今月の旬の食材》ピーマン おぐら いんげん 南芜 きゅうり 茄子 梨