

# 9月 献立表



令和2年9月

こどもの家

日 曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1 火	昼食 ごはん 魚のかば焼き 即席漬け 味噌汁	魚 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖	きゅうり はくさい にんじん 塩昆布 わかめ	小麦 大豆	エネルギー：268kcal
	昼間 かぼちゃのチーズ入りごま団子 炒りいりこ	チーズ いりこ	上新粉 ごま 油 砂糖	かぼちゃ	乳 ごま	エネルギー：173kcal
2 水	昼食 ごはん 肉じゃが 青菜とチーズの納豆和え ぶどう	豚肉 納豆 チーズ	米 油 しらたき じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ さやえ んどう ほうれんそう ぶどう	乳 豚肉 大豆	エネルギー：315kcal
	昼間 アメリカンドッグ スキムミルク	ウイナーソーセージ 牛乳 スキムミルク	小麦粉 ホットケーキミックス 油		小麦 乳 豚肉	エネルギー：182kcal
3 木	昼食 ごはん ひじきとおからの肉団子 冬瓜のそぼろあんかけ 吸い物	おから 豚ミンチ 鶏卵 鶏ミ ンチ	米 油 砂糖 片栗粉	ひじき たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが とう がん こまつな	卵 鶏肉 豚肉	エネルギー：274kcal
	昼間 かぼちゃ豆乳ケーキ スキムミルク	豆乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖 油	かぼちゃ	小麦 乳 大豆	エネルギー：197kcal
4 金	昼食 トースト 鮭とほうれん草のまろやか豆 乳グラタン ツナサラダ すいか	さけ チーズ ツナ缶	食パン 小麦粉 豆乳 油 バター パン粉	ほうれんそう たまねぎ パ セリ キャベツ きゅうり トマ ト すいか	小麦 乳 さけ 大豆	エネルギー：295kcal
	昼間 とうもろこし 炒りいりこ	いりこ	とうもろこし 油 砂糖			エネルギー：256kcal
5 土	昼食 ちゃんぽん風あんかけかた焼きそば ささみのカレースティック チーズ	かまぼこ ささみ チーズ	油 中華めん 片栗粉 小麦 粉	たまねぎ にんじん しいた け さやいんげん ミニトマト パセリ	小麦 乳 鶏肉	エネルギー：344kcal
	昼間 黒ごまのお豆腐パバロア	豆腐 牛乳 ゼラチン きな 粉	砂糖 ごま 黒砂糖		乳 ゼラチン 大豆 ごま	エネルギー：131kcal
7 月	昼食 ごはん 高野豆腐ハンバーグ グリーンサラダ オレンジ	豚ミンチ 高野豆腐 鶏卵 豆乳	米 油 砂糖	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんじん ミニトマト オレンジ	卵 豚肉 大豆	エネルギー：356kcal
	昼間 フルーツきんとん 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 砂糖 油	りんご レーズン	りんご	エネルギー：130kcal
8 火	昼食 ロールパン ほうれん草のキッシュ 豆サラダ 玉ねぎスープ	ベーコン 鶏卵 牛乳 粉 チーズ いんげんまめ	ロールパン バター マヨ ネーズ 油	ほうれんそう にんじん きゅ うり りんご たまねぎ パセ リ	卵 小麦 乳 りんご 鶏肉	エネルギー：335kcal
	昼間 バター風味大学芋		さつまいも 油 バター いり ごま 砂糖		乳 ごま	エネルギー：150kcal
9 水	昼食 ごはん 牛肉とピーマンの炒煮 かぼちゃのかき揚げ りんご	牛肉 干しえび	米 しらたき 油 砂糖 片栗 粉 上新粉	たまねぎ ピーマン にんじ ん たけのこ にんにく かぼ ちゃ りんご	えび りんご 牛肉	エネルギー：324kcal
	昼間 ぼて豆腐ドーナツ スキムミルク	豆腐 スキムミルク	じゃがいも 砂糖 ホットケ ーキミックス 油		小麦 乳 大豆	エネルギー：162kcal
10 木	昼食 ごはん さけのちゃんちゃん焼き かみかみサラダ 春雨スープ	さけ みそ さきいか	米 砂糖 バター マヨネ ーズ ごま油 はるさめ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン きゅうり だいこん こまつな きくらげ	卵 小麦 乳 いか さ け 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：313kcal
	昼間 にんじん蒸しパン 炒りいりこ	豆乳 いりこ	米粉 砂糖 油	にんじん	大豆	エネルギー：142kcal
11 金	昼食 ごはん 大豆コロッケ オクラとトマトの和風サラダ イチゴジャムヨーグルト	だいたい ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 パ ン粉 油 砂糖 ごま油 いち ごジャム グラニュー糖	ひじき オクラ トマト	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：347kcal
	昼間 にんじんみたらし団子 炒りいりこ	豆腐 いりこ	白玉粉 砂糖 片栗粉 油	にんじん	大豆	エネルギー：118kcal
12 土	昼食 スープパスタ ごまドレッシングサラダ	ベーコン	スパゲッティ 油 砂糖 ごま	たまねぎ ほうれんそう に んじん しめじ キャベツ きゅうり かぼちゃ	小麦 ごま	エネルギー：322kcal
	昼間 小松菜の蒸しケーキ スキムミルク	鶏卵 ヨーグルト スキムミ ルク	小麦粉 バター 砂糖 甘納 豆	こまつな	卵 小麦 乳	エネルギー：195kcal
14 月	昼食 夏野菜カレー 盛り合わせサラダ チーズ	牛ミンチ 豚ミンチ チーズ	米 油 小麦粉 砂糖 和風 ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ビュレーラ かぼちゃ ピー マン 黄ピーマン なす キャ ベツ きゅうり ミニトマト	小麦 乳 牛肉 豚肉	エネルギー：355kcal
	昼間 三角スイートポテトパイ 炒りいりこ	牛乳 鶏卵 いりこ	さつまいも 砂糖 バター ぎょうざの皮 油	レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー：186kcal

令和2年9月

9月 献立表



こどもの家

日 曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
15 火	昼食 ごはん 魚のごま味噌焼き 大豆とマカロニのサラダ ほうれん草スープ	魚 みそ だいず ベーコン	米 砂糖 ごま マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ コーン缶	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：364kcal
	昼間 ココアブレッド スキムミルク	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖 油		小麦 乳	エネルギー：183kcal
16 水	昼食 トマトクリームソースのペンネ フライドチキン 盛り合わせサラダ フルーツ盛り合わせ	スキムミルク 鶏肉 鶏卵	ペンネ オリーブ油 小麦粉 油 和風ドレッシング	ホールトマト にんにく パセリ キャベツ きゅうり ミニトマト パナナ ぶどう	卵 小麦 乳 パナナ 鶏肉	エネルギー：321kcal
	昼間 お誕生日ケーキ スキムミルク	鶏卵 牛乳 生クリーム スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖 グラニュー糖	さくらんぼ缶	卵 小麦 乳	エネルギー：207kcal
17 木	昼食 ごはん ジャージャン豆腐 ひじきサラダ けんちん汁	豚肉 厚揚げ みそ ツナ缶 豆腐	米 上白糖 ごま油	キャベツ こまつな にんじん しょうが 切干しいたけ ひじき ごぼう だいこん 太ねぎ	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：278kcal
	昼間 サターアングリー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖 黒砂糖 油		卵 小麦 乳	エネルギー：170kcal
18 金	昼食 ぶどうパン チリコンカーン りんごサラダ オレンジ	豚ミンチ 大豆	レーズンパン じゃがいも 砂糖 油 オリーブ油	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース りんご みずな オレンジ	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー：293kcal
	昼間 すりごま鮭おにぎり 炒りいりこ	さけ いりこ	米 ごま 油 砂糖	焼きのり	さけ ごま	エネルギー：125kcal
19 土	昼食 みそ煮込みうどん 大豆と干しえびのかき揚げ	鶏肉 みそ 大豆 干しえび	うどん 砂糖 油 ごま油 上新粉 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ グリンピース	えび 小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：296kcal
	昼間 冷やしぜんざい 炒りいりこ	ゆであずき 豆腐 いりこ	白玉粉 油 砂糖		大豆	エネルギー：176kcal
23 水	昼食 ごはん 麻婆なす ささみとアスパラのヘルシーごま だれサラダ バナナ	豚ミンチ みそ ささみ ヨーグルト	米 油 片栗粉 ごま 砂糖	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく アスパラガス パナナ	小麦 乳 パナナ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：353kcal
	昼間 2色おはぎ 炒りいりこ	きな粉 いりこ	米 砂糖 ごま 油		大豆 ごま	エネルギー：204kcal
24 木	昼食 ごはん 豚肉とレバーのから揚げ コーンサラダ 夏野菜スープ	豚肉 鶏レバー	米 ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	コーン缶 キャベツ きゅうり ミニトマト たまねぎ にんじん オクラ パセリ	小麦 鶏肉 豚肉 ごま	エネルギー：348kcal
	昼間 豆腐と南瓜のパパロア スキムミルク	豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム スキムミルク	砂糖	かぼちゃ	乳 ゼラチン 大豆	エネルギー：135kcal
25 金	昼食 ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き しめじの炒り煮 五目豆 りんご	さけ 粉チーズ だいず てんぷら	米 小麦粉 油 マーガリン マヨネーズ ごま こんにやく 砂糖	たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん 干しいたけ りんご	卵 小麦 乳 さけ りんご 大豆 ごま	エネルギー：387kcal
	昼間 抹茶のミルク焼き餅 炒りいりこ	牛乳 いりこ	白玉粉 あん 油 砂糖		乳	エネルギー：212kcal
26 土	昼食 タコライス コーンスープ ブルーーン	豚ミンチ チーズ スキムミルク	米 油 じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんにく ホールトマト レタス トマト コーン缶 クリームコーン缶 にんじん ブルーーン	乳 豚肉	エネルギー：379kcal
	昼間 ミルクぐずもち	牛乳 きな粉	片栗粉 砂糖 黒砂糖		乳 大豆	エネルギー：136kcal
28 月	昼食 ごはん 大根と椎茸のコウマ煮 小松菜の納豆和え バナナ	豚肉 納豆 かつお節	米 油	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん こまつな パナナ	バナナ 豚肉 大豆	エネルギー：247kcal
	昼間 じゃがいも焼き団子 炒りいりこ	粉チーズ いりこ	じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	コーン缶	小麦 乳	エネルギー：154kcal
29 火	昼食 三色丼 さつまいもと豆のころころサラダ 実だくさん汁	豚ミンチ 粉チーズ えび	米 砂糖 油 さつまいも マヨネーズ ごま	コーン缶 ほうれんそう 焼きのり えだまめ はくさい たまねぎ かいわれ	えび 卵 乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：331kcal
	昼間 チーズケーキ スキムミルク	鶏卵 クリームチーズ 牛乳 スキムミルク	砂糖 バター ホットケーキミックス	レモン汁	卵 小麦 乳	エネルギー：155kcal
30 水	昼食 ごはん 鮭のオーロラソースかけ コーンサラダ 梨	さけ	米 小麦粉 油 マヨネーズ	コーン缶 キャベツ きゅうり ミニトマト パセリ なし	卵 小麦 さけ	エネルギー：266kcal
	昼間 ウインナーとチーズの蒸しパン 炒りいりこ	鶏卵 牛乳 ウインナーソーセージ チーズ いりこ	砂糖 油 小麦粉		卵 小麦 乳 豚肉	エネルギー：243kcal

給食MEMO

食べものによるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合は、医師の所見等を添えて詳細をお知らせください。



月平均値	
エネルギー	493kcal