

令和2年9月 献立表

独自献立

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	15 29	火	チーズ	ごはん 麻婆豆腐(なす) もやしとパプリカのナムル 中華スープ(玉ねぎ・えのき) バナナ	牛乳 さつまスティック	牛乳 木綿豆腐 豚 ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白いりご ま さつまいも	にんじん なす もやし パプリカ(黄) た まねぎ えのきたけ コーン パナナ	しょうゆ 酒 中華だ しの素 食塩	Ene. : 489kcal P : 17.8g F : 17.6g C : 64g Ca : 302mg 食塩相当量 : 1.4g
2	16 30	水	牛乳 せんべい	納豆ごはん 鶏の甘辛焼き だいこんとトマトのツナ和え みそ汁(かぼちゃ・しめじ) りんご	牛乳 オレンジゼリー おこめリング	牛乳 挽きわり納豆 鶏もも肉 ツナ水煮 缶 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 せん べい	しょうが だいこん ト マト かぼちゃ しめ じ オレンジジュース 粉かんでん りんご	しょうゆ みりん 酒 食塩 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 480kcal P : 18.7g F : 16.8g C : 61.8g Ca : 266mg 食塩相当量 : 1.3g
3	17	木	チーズ	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え みそ汁(じゃがいも・にんじん) なし	牛乳 揚げパン	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉	米 じゃがいも コッ ペパン 油 砂糖	こまつな にんじん なし	食塩 おかか しょう ゆ かつお・昆布だし 汁	Ene. : 450kcal P : 20g F : 13.2g C : 62.8g Ca : 301mg 食塩相当量 : 1.5g
4	18	金	牛乳 せんべい	豚汁うどん さつまいものごまよごし ブロッコリーとツナの和え物 バナナ	4日)牛乳 ひじきにぎり 18日)牛乳 誕生日ケーキ	牛乳 豚肉(もも) 油 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) 25日)生ク リーム 豆乳	ゆでうどん 油 さつ まいも 白すりごま 砂糖 米 25日)小麦 粉 バター	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ ブ ロccoliリー パナナ ひじき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 502kcal P : 18.7g F : 13.2g C : 76.6g Ca : 299mg 食塩相当量 : 1.6g
5	19	土	飲む ヨーグル ト せんべい	ごはん 鶏肉じゃが れんこんとにんじんの金平 みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)	ヨーグルト せんべい	牛乳 鶏むね肉 生 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) ヨーグルト	米 片栗粉 じゃが いも 砂糖 油	たまねぎ にんじん れんこん	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁	Ene. : 452kcal P : 17.3g F : 7.9g C : 75.9g Ca : 168mg 食塩相当量 : 1.3g
7	月	牛乳 せんべい	ごはん 炒り豆腐(鶏肉) こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・なす) バナナ	牛乳 マカロニのトマト煮	牛乳 木綿豆腐 鶏 もも肉 米みそ(淡色 辛みそ) ハム ツナ 水煮缶	米 砂糖 油 マカロ ニ	にんじん たまねぎ こまつな なす トマ ト缶 パナナ	しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁 コ ンソメ 食塩	Ene. : 449kcal P : 20.4g F : 14g C : 59.1g Ca : 322mg 食塩相当量 : 1.4g	
8	火	チーズ	ごはん かれの煮つけ さつま金平 みそ汁(はくさい・にら) りんご	牛乳 かぼちゃの茶巾	牛乳 かれい 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも 油	しょうが にんじん はくさい にら りん ご かぼちゃ りんご	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 453kcal P : 17.2g F : 9.8g C : 72.9g Ca : 276mg 食塩相当量 : 1.5g	
9	23	水	牛乳 せんべい	ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨ和え(マヨドレ) すまし汁(にんじん・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 あんこ蒸しパン(豆乳)	牛乳 豚ひき肉 豆 乳	米 油 砂糖 マヨド レ マスカットゼリー ホットケーキ粉 つぶ あん	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー ご ぼう れんこん コー ン カットわかめ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene. : 574kcal P : 17.2g F : 21.5g C : 76.7g Ca : 276mg 食塩相当量 : 1.5g
10	24	木	チーズ	食パン たらのパン粉焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ 豆乳スープ(しめじ・ベーコン) バナナ	麦茶 きな粉おはぎ コーンのおほしさま	牛乳 たら ベーコン 豆乳 きな粉	食パン パン粉 油 砂糖 米	キャベツ にんじん コーン しめじ たま ねぎ パナナ	食塩 ケチャップ しょうゆ コンソメ	Ene. : 442kcal P : 20.2g F : 12.8g C : 62.1g Ca : 178mg 食塩相当量 : 1.4g
郷土料理	11	金	牛乳 せんべい	サンマーメン かぼちゃの甘煮 しらすサラダ なし	牛乳 かんこやき(さつまいも)	牛乳 豚肉(もも) し らす干し 豆乳	焼きそばめん ごま 油 片栗粉 砂糖 ホットケーキ粉 さつ まいも 油	にんじん キャベツ コーン もやし かぼ ちゃ だいこん きゅ うり なし	かつおだし汁 食塩 しょうゆ 酢	Ene. : 473kcal P : 17.8g F : 12.6g C : 71.3g Ca : 289mg 食塩相当量 : 1.7g
12	26	土	飲む ヨーグル ト せんべい	ごはん 鶏ももとじゃがいもの煮物 はくさいの海苔和え みそ汁(もやし・油揚げ)	ヨーグルト せんべい	牛乳 鶏もも肉 油 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 油	はくさい にんじん 焼きのり もやし	しょうゆ かつお・昆 布だし汁 ココア	Ene. : 468kcal P : 18.9g F : 18.3g C : 54.9g Ca : 265mg 食塩相当量 : 1.3g
14	28	月	牛乳 せんべい	ごはん さばの香味焼き チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも・わかめ) みかん缶	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉	米 白いりごま 砂糖 じゃがいも 油 小麦 粉	ねぎ しょうが チン ゲンサイ にんじん カットわかめ みかん 缶	しょうゆ かつお・昆 布だし汁	Ene. : 511kcal P : 20.2g F : 18.6g C : 63.6g Ca : 295mg 食塩相当量 : 1.4g
特別食	25	金	牛乳 せんべい	わかめごはん 鶏のごまから揚げ かぼちゃサラダ みそ汁(さといも・にんじん) パイン缶	牛乳 りんごケーキ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 黒いり ごま 油 砂糖 さと いも 小麦粉	しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん パイン缶 りんご	炊き込みわかめ しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene. : 563kcal P : 19.7g F : 17.1g C : 80.2g Ca : 269mg 食塩相当量 : 1.5g

給食MEMO		目標値	月平均値
9月1日は防災の日。給食では通常のメニューにしていますが、防災の日をきっかけにおうちでも色々なお話ができるといいですね。また、お彼岸に合わせておはぎを提供します。"おはぎ"は、つぶあんを使用し秋の花の"萩"を、"ぼたもち"はこしあんを使用し春の花の"牡丹"をさしています。給食ではあんこではなく、きなこをまぶしていただきます。 < 今月の郷土料理:11(金) > ネーミングにひかれて……神奈川県料理にしました。特に「サンマーメン」という献立。サンマはお魚のさんま……メンは麺かな……? 詳細は給食だよりを通してご案内予定ですのでお楽しみにしておいてください。 ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。			
Ene.(エネルギー)		475kcal	482kcal
P(タンパク質)		20.0g	18.8g
F(脂質)		13.0g	15.0g
C(炭水化物)		69.5g	66.8g
Ca(カルシウム)		200mg	273mg
食塩相当量		1.5g	1.4g