

五条愛児園 2022年9月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

日曜日	屋敷	主な材料と体内での働き				午後おやつ
		主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1 木	麦入りごはん ちくわの磯辺揚げ ビーフソテー 具沢山味噌汁	■ちくわ 豚肉 生揚げ・赤みそ	あおさのり 玉ねぎ・ピーマン・人参 大根・白菜・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油 ビーフン・油	■醤油・鶏がらスープ だし	麦ロールジャムサンド 牛乳 ■ロールパン(卵・乳なし) いちごジャム ▲牛乳
2 金	ごはん サバのおろし煮 春雨サラダ 味噌汁	さば 豆腐・赤みそ	大根おろし きゅうり・人参 小松菜・しめじ	米(国産) 砂糖 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・だし ■醤油 だし	お米のスナック サラダ味 牛乳 *お米のスナック サラダ味 ▲牛乳
3 土	ちゃんぽんうどん もやしのツナ和え フルーツ(バナナ)	豚肉・■ちくわ まぐろフレーク	キャベツ・玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ きゅうり・太もやし・人参 バナナ	■うどん・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油	ソフトせんべい 牛乳 ■ソフトせんべい ▲牛乳
5 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 マカロニサラダ スープ	鶏肉 まぐろフレーク	きゅうり・人参 玉ねぎ・しめじ	米(国産) ■小麦粉・油・マーマレード ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	■醤油・本みりん コンソメ	きなこ蒸しパン 牛乳 ■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 ▲牛乳
6 火	麦入りごはん 白身魚の照焼 小松菜の納豆和え 味噌汁	ホキ 納豆 生揚げ・赤みそ	小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	ビスケット(シガーフライ) 牛乳 ■シガーフライ ▲牛乳
7 水	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのナムル 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	ニラ・にんにく・しょうが ブロッコリー・人参・コーン 大根・チンゲン菜・えのきだけ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油	鶏がらスープ・■醤油 ■醤油・塩 鶏がらスープ	ハッシュドポテト 牛乳 じゃが芋・でん粉 ごま油・塩 ▲牛乳
8 木	チキンカレー しらすとほうれん草のサラダ フルーツ(梨)	鶏肉 しらす	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜・コーン 梨	じゃが芋・油・米(国産) 油・砂糖	■カレールウ ■醤油・■酢	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳 ■ぼたぼた焼き ▲牛乳
9 金	さつま芋ごはん サケのごま味噌焼 揚げとごぼうの卵とし ずまし汁	さけ・赤みそ 油揚げ・●卵 豆腐	ごぼう・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・さつま芋 砂糖・白ごま・油 砂糖	塩 本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし・■醤油・塩	お月見きなこクッキー 牛乳 ■小麦粉・砂糖 きな粉・油 ▲牛乳
10 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・干しいたけ・青ねぎ 小松菜・太もやし・人参 大根・さやいんげん	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	ミニアスバラガス 牛乳 ■アスバラガスビスケット ▲牛乳
12 月	ごはん 春巻 白菜のツナ和え 中華スープ	まぐろフレーク 豆腐	■春巻 白菜・人参・チンゲン菜 わかめ・コーン	米(国産) 油 砂糖・ごま油	■醤油 鶏がらスープ	エースコインビスケット 牛乳 ■エースコイン ▲牛乳
13 火	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 味噌汁	さば 凍り豆腐 赤みそ	人参・グリーンピース ほうれん草・玉ねぎ・しめじ	米(国産)・押麦 油 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・本みりん だし	海苔マヨトースト 牛乳 ■食パン・のり マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳
14 水	ごはん 鶏肉のごま揚げ ひじきサラダ 味噌汁	鶏肉 赤みそ	ひじき・人参・コーン・きゅうり 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産) 白ごま・■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・料理酒 ■醤油 だし	フルーツポンチ 牛乳 寒天・砂糖 ハイン(缶詰)・黄桃(缶詰) ▲牛乳
15 木	麦入りごはん 赤魚のおおき焼 きんぴらごぼう 味噌汁	赤魚 生揚げ・赤みそ	あおさのり ごぼう・人参・さやいんげん ほうれん草	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 つきこんにやく・油・砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	おせんべい サラダ味 牛乳 *おせんべい サラダ味 ▲牛乳
16 金	ひじきごはん 鶏肉の唐揚げ コーンサラダ さつま芋汁 デザート(りんごゼリー)	油揚げ 鶏肉 赤みそ	ごぼう・人参・ひじき しょうが コーン・キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 りんごゼリー	■醤油・本みりん・料理酒・だし ■醤油・料理酒 だし	お誕生会ケーキ 牛乳 ■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・黄桃(缶詰) ▲牛乳
17 土	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(バナナ)	ずし揚げ 鶏ひき肉	ほうれん草・青ねぎ かぼちゃ バナナ	■うどん 油・砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳 ■ぼたぼた焼き ▲牛乳
20 火	ごはん ハンバーグ ほうれん草とキャベツの和え物 スープ	■/▲ハンバーグ	ほうれん草・キャベツ・人参 大根・玉ねぎ・人参	米(国産) 油・砂糖 砂糖	コンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース ■醤油・だし コンソメ	ビスケット(シガーフライ) 牛乳 ■シガーフライ ▲牛乳
21 水	麦入りごはん サケの塩焼 ブロッコリーのおかか和え 呉汁	さけ かつお節 大豆・油揚げ・赤みそ・豆乳	ブロッコリー・人参 ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 油 砂糖 つきこんにやく	塩 ■醤油・だし だし	きなこおはぎ お茶 米(国産)・きな粉 砂糖・塩 麦茶
22 木	他人丼 小松菜のごま和え 味噌汁	豚肉・●卵 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜・白菜・人参 大根・なす	米(国産)・砂糖 砂糖・白ごま	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	たべるいりこ (幼児のみ) せんべい(星たべよ) お茶 いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■星型せんべい 麦茶
24 土	和風スバゲティ 春巻 ずまし汁	豚肉	白菜・ブロッコリー・しめじ・さやいんげん・にんにく ■春巻 玉ねぎ・わかめ	■スバゲティ・油・でん粉 油 ■おつゆ ■おつゆ	塩・だし・■醤油 だし・■醤油・塩	ミニアスバラガス 牛乳 ■アスバラガスビスケット ▲牛乳
26 月	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	鶏肉 まぐろフレーク 赤みそ	ブロッコリー・赤パプリカ 玉ねぎ・小松菜・人参	米(国産) ■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 砂糖	塩 ■醤油・だし だし	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳 ■ぼたぼた焼き ▲牛乳
27 火	麦入りごはん アジの竜田揚げ ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁	あじ 凍り豆腐 赤みそ	しょうが ひじき・人参・グリーンピース 白菜・ほうれん草・人参	米(国産)・押麦 でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	ももゼリー 牛乳 寒天・砂糖 黄桃(缶詰) ▲牛乳
28 水	ロールパン 鶏肉のハーベキューソース キャベツとコーンのサラダ スープ	鶏肉	キャベツ・小松菜・コーン・赤パプリカ 大根・玉ねぎ・人参	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・コンソメ 塩 コンソメ	おかかおにぎり お茶 米(国産)・かつお節 ■醤油 麦茶
29 木	麦入りごはん 白身魚のパン粉焼き ほうれん草ともやしの菜種和え 味噌汁	ホキ ●卵 赤みそ	ほうれん草・太もやし かぼちゃ・しめじ・人参	米(国産)・押麦 マヨネーズタイプ(卵不使用)・■パン粉・油 ごま油・砂糖	塩・ウスターソース ■醤油・だし だし	エースコインビスケット 牛乳 ■エースコイン ▲牛乳
30 金	ごはん 肉豆腐 マロニーの甘酢和え 味噌汁	豚肉・焼豆腐 赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース 人参・きゅうり 人参・わかめ	米(国産) 砂糖 マロニー・ごま油・砂糖 じゃが芋	だし・本みりん・料理酒・■醤油 ■酢・■醤油 だし	豆乳パンケーキブルーベリージャム添え 牛乳 ■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・ブルーベリージャム ▲牛乳

・食の記念日は「十五夜」です。2022年は9月10日が十五夜です。9/9に十五夜メニューで秋の味覚を使ったメニューを入れてあります。

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

～強化メニューについて～

「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。9/7(麻婆豆腐)・9/22(他人丼)
・9/27(ひじきと高野豆腐の煮物)

「食物繊維強化」・・・食物繊維の多い食材(根菜・海藻・きのこなど)を使用した献立です。9/15(きんぴらごぼう)です。