

# 令和2年 9月予定献立表

○給食目標：自然の恵みの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食べよう

岡三沢こども園

日	曜	全 員 献 立	赤 血や肉をつくる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力をつくる	おやつ		一日あたりの エネルギー		
						10時	3時			
1	火	具沢山玉子焼き 青菜のじゃこ和え ミニトマト 豆腐の味噌汁 フルーツ	卵 豚肉 しらす 豆腐	ひじき 人参 いんげん ミニトマト 小松菜 もやし	米 ごま	麦茶・菓子	牛乳・菓子	481kcal		
2	水	ミートソースパスタ ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ	スパゲティ じゃが芋	麦茶・菓子	カルピスゼリー	633kcal		
3	木	きのこご飯 石狩汁 厚揚げ中華煮 わかめの酢の物 フルーツ	鶏肉 厚揚げ 鮭	舞茸 しめじ 人参 大根 わかめ キャベツ きゅうり わけぎ	米 じゃが芋 ごま	麦茶・菓子	牛乳・菓子	831kcal		
4	金	ポークカレー マヨネーズサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ しめじ レタス トマト きゅうり	米 じゃが芋	牛乳・菓子	ミルク クラッカーサンド	412kcal		
5	土	<b>★運動会★</b>								
7	月	豚肉と里芋のゴマ煮 納豆 小松菜と油揚げのおひたし 大根スープ フルーツ	豚肉 納豆 油揚げ	人参 小松菜 もやし いんげん 大根 ねぎ	米 里芋 ごま	牛乳・菓子	ミルク 蒸しパン (つぶあん)	697kcal		
8	火	☆春雨と卵の炒め物 キャベツのゆかり和え トマト わかめの味噌汁 フルーツ	卵 鶏肉	人参 なら ねぎ わけぎ キャベツ トマト わかめ	米 春雨 ごま	麦茶・菓子	牛乳・菓子	601kcal		
9	水	きつねうどん きゅうりと菊の酢の物 のりじゃが ヤクルト	鶏肉 油揚げ	人参 ねぎ きゅうり 菊 もやし のり しめじ	うどん じゃが芋	麦茶・菓子	ミルク チーズカレーラスク	648kcal		
10	木	鶏肉と高野豆腐のトロトロ煮 引き昆布のサラダ チーズ キャベツの味噌汁 フルーツ	鶏肉 高野豆腐 油揚げ チーズ	人参 いんげん 昆布 きゅうり キャベツ わけぎ	米 ごま 春雨	麦茶・菓子	牛乳 芋ようかん	595kcal		
11	金	<b>★バス遠足★</b> 手作りお弁当をお願いします						牛乳・菓子	ミルク・菓子	102kcal
12	土	ビーフシチュー スティックサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 レタス マッシュルーム いんげん きゅうり 大根	米 じゃが芋	麦茶・菓子	牛乳・菓子	587kcal		
14	月	酢鶏 切干大根煮 三色納豆 わかめスープ フルーツ	鶏肉 納豆	人参 ピーマン 玉ねぎ 切干大根 わかめ わけぎ	米 ごま	牛乳・菓子	ミルク ☆フレンチトースト	755kcal		
15	火	ほうれん草入り厚焼き玉子 金平ごぼう 枝豆 えのきの味噌汁 フルーツ	卵 さつま揚げ	ほうれん草 人参 ごぼう 枝豆 えのき わけぎ	米 ごま	麦茶・菓子	牛乳・菓子	543kcal		
16	水	☆そうめんチャンプルー ミモザサラダ 中華風コンソープ ヨーグルト	豚肉 卵	ニラ 人参 もやし レタス キャベツ コーン きゅうり	そうめん	麦茶・菓子	ミルク じゃがバター	593kcal		
17	木	豆腐ハンバーグ コールスロー 人参甘煮 大根の味噌汁 フルーツ	豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり コーン	米	麦茶・菓子	牛乳・菓子	597kcal		
18	金	〈誕生会・バイキング給食〉 タラフライ トマトサラダ マッシュポテト 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	タラ	トマト レタス きゅうり 玉ねぎ 人参 わけぎ	米	牛乳・菓子	ミルク 手作りケーキ	875kcal		
19	土	和風カレー スクエアサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	鶏肉 チーズ 油揚げ ヨーグルト	人参 大根 玉ねぎ きゅうり トマト ねぎ	米 じゃが芋	麦茶・菓子	牛乳・菓子	567kcal		
23	水	醤油ラーメン 切干大根のナムル ゆで卵 ヤクルト	卵 鶏肉	人参 もやし 玉ねぎ 切干大根 きゅうり コーン	中華麺 ごま	麦茶・菓子	カスタードプリン	641kcal		
24	木	けんちん揚げ キャベツの甘酢 コンソテー じゃが芋の味噌汁 フルーツ	豆腐 鶏肉	人参 ピーマン キャベツ きゅうり わかめ わけぎ コーン	米 じゃが芋 ごま	麦茶・菓子	牛乳・菓子	693kcal		
25	金	鯖の味噌煮 小松菜煮びたし ブロッコリー にらの味噌汁 フルーツ	鯖 豆腐	小松菜 人参 もやし ブロッコリー にら わけぎ	米 ごま	牛乳・菓子	ミルク かぼちゃドーナツ	729kcal		
26	土	きのこシチュー 大根サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	鶏肉 ツナ ヨーグルト	舞茸 しめじ 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ	米 じゃが芋	麦茶・菓子	牛乳・菓子	570kcal		
28	月	さつま芋コロッケ レタス ミニトマト 納豆汁 フルーツ	納豆 豚肉 ツナ	玉ねぎ レタス 人参 大根 ねぎ キャベツ ミニトマト	米 じゃが芋 さつま芋	牛乳・菓子	ミルク たまごサンド	803kcal		
29	火	ニラの卵とじ マカロニサラダ 煮豆 のりの味噌汁 フルーツ	ニラ 豚肉 金時豆	ニラ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ のり	米 マカロニ	麦茶・菓子	牛乳・菓子	495kcal		
30	水	カレーうどん 小松菜サラダ ちくわの甘煮 ヨーグルト	豚肉 ちくわ	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし コーン ねぎ	うどん	麦茶・菓子	ミルク 黒ごまクッキー	735kcal		

●☆マークは新メニューです。

# 令和2年9月予定献立表(離乳食)

岡三沢こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	
				10時	3時
1	火	豚肉と豆腐の煮物 青菜しらす和え トマト大根の味噌汁 フルーツ	豚肉 豆腐 人参 小松菜 もやし しらす トマト大根 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
2	水	煮込みうどん ポテトサラダ 野菜スープ フルーツ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり キャベツ 果物	麦茶・菓子	豆乳ゼリー
3	木	混ぜご飯 石狩汁 豆腐煮 ワカメときゅうりの和え物 フルーツ	鶏肉 人参 鮭 大根 じゃが芋 ワカメ きゅうり 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
4	金	豚肉と野菜の煮物 トマトときゅうりの和え物 フルーツ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト きゅうり 果物	牛乳・菓子	麦茶 スティックパン
5	土	★運動会★			
7	月	豚肉とじゃが芋の煮物 納豆 大根スープ 小松菜ともやしの和え物 フルーツ	豚肉 じゃが芋 人参 小松菜 もやし 大根 納豆 果物	牛乳・菓子	麦茶 蒸しパン
8	火	鶏肉とさつまいもの煮物 キャベツのおひたし トマトわかめの味噌汁 フルーツ	鶏肉 さつまいも 人参 キャベツ トマト ワカメ 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
9	水	煮込みうどん きゅうりともやしの和え物 マッシュポテト フルーツ	鶏肉 人参 玉ねぎ きゅうり もやし じゃが芋 果物	麦茶・菓子	麦茶 スティックパン
10	木	鶏肉と豆腐の煮物 スティック野菜 納豆 キャベツの味噌汁 フルーツ	鶏肉 豆腐 きゅうり 人参 大根 納豆 キャベツ 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
11	金	煮魚 ほうれん草和え物 かぼちゃ煮 鶏汁 フルーツ	タラ ほうれん草 人参 かぼちゃ 鶏肉 大根 キャベツ 果物	牛乳・菓子	麦茶 ふかし芋
12	土	豚肉と野菜の煮物 スティック野菜 フルーツ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
14	月	鶏肉と野菜の煮物 大根しらす煮 二色納豆 わかめスープ フルーツ	鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 しらす ほうれん草 納豆 ワカメ 果物	牛乳・菓子	麦茶 スティックパン
15	火	豆腐の野菜あんかけ ごぼうと人参煮 粉ふき芋 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	豆腐 ほうれん草 人参 ごぼう じゃが芋 玉ねぎ 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
16	水	煮込みそうめん ブロッコリーと人参の和え物 フルーツ	豚肉 人参 もやし キャベツ ブロッコリー 人参 きゅうり 果物	麦茶・菓子	麦茶 マッシュポテト
17	木	豆腐ハンバーグ キャベツときゅうりの和え物 人参煮 大根の味噌汁 フルーツ	豆腐 豚肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 大根 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
18	金	煮魚 トマトサラダ マッシュポテト 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	タラ トマト きゅうり じゃが芋 玉ねぎ 人参 果物	牛乳・菓子	ミルク 手作りケーキ
19	土	鶏肉と野菜の煮物 きゅうりとトマトの和え物 フルーツ	鶏肉 大根 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり トマト 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
23	水	煮込みうどん 大根ときゅうりの和え物 かぼちゃ煮 フルーツ	鶏肉 人参 もやし 大根 きゅうり かぼちゃ 果物	麦茶・菓子	豆乳ゼリー
24	木	鶏肉と豆腐の煮物 キャベツときゅうりの和え物 納豆 じゃが芋の味噌汁 フルーツ	鶏肉 豆腐 人参 キャベツ きゅうり 納豆 じゃが芋 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
25	金	煮魚 小松菜おひたし ブロッコリー キャベツの味噌汁 フルーツ	タラ 小松菜 もやし 人参 ブロッコリー キャベツ 果物	牛乳・菓子	麦茶 かぼちゃ煮
26	土	鶏肉と野菜の煮物 大根サラダ フルーツ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 大根 きゅうり しらす 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
28	月	さつまいもと野菜の煮物 キャベツとトマトの和え物 納豆汁 フルーツ	さつまいも じゃが芋 玉ねぎ キャベツ トマト 納豆 豚肉 大根 果物	牛乳・菓子	麦茶 スティックパン
29	火	豆腐の野菜あんかけ マカロニサラダ 煮豆 海苔の味噌汁 フルーツ	豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ マカロニ きゅうり 大豆 海苔 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
30	水	煮込みうどん 小松菜ともやしの和え物 粉ふき芋 フルーツ	豚肉 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし じゃが芋 果物	麦茶・菓子	麦茶 蒸しパン

★予定献立ですので、食材の変更があります。 月齢にあわせて、提供します。

