



へいせい ねんど がつこんだてひょう
平成30年度 9月献立表

ひめじま こんだて
姫島こども園

※1日あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
平均値	454Kcal	19.4g	11g	65.8g
基準値	453Kcal	16.8g	16g	70g

ひつけ 日付	こんだて 献立	ざいりょう 材料			おやつ	エネルギー - kcal
		ちけつにく 血や肉になる	からだ 身体の調子を整える	ちから エネルギー源になる		
3月	ごはん コロケ カリカリカルシウム しらたきの梅和え みそ汁	イリコ 豚ミンチ 花鰹 油揚げ 味噌	玉葱 人参 キャベツ トマト缶 もやし 小松菜 えのき しらたき 梅干し	米 じゃがいも 米粉 油 パン粉 砂糖 米麴	牛乳 バナナ	427
4火	ごはん 鮭のチャンチャン風 さつまいもの甘露煮 具沢山みそ汁	鮭 ソフト豆腐 味噌	キャベツ もやし 玉葱 人参 パプリカ 切干大根 わかめ しめじ	米 さつまいも 米麴 砂糖	牛乳 ホットケーキ	388
5水	ごはん 鯖のタンドリー風 かぼちゃのサラダ スープ	鯖 ヨーグルト 豚肉 ソフト豆腐	玉葱 パナナ レーズン 玉葱 パプリカ レーズン 大根 生姜	米	牛乳 ミルク寒天	423
6木	三色丼 焼き野菜 みそ汁	卵 鮭 鶏ひき肉 味噌	かぼちゃ もやし 切干大根 チンゲン菜 人参	米 さつまいも 米麴	牛乳 おからドーナツ	428
7金	ごはん カレイのピカタ ポテトサラダ スープ	カレイ 卵 チーズ 牛乳 鶏肉 マヨネーズ	キャベツ きゅうり トマト トマト缶 かぼちゃ リンゴ スッキーニ 人参	米 じゃがいも	牛乳 ホットケーキサンド カリカリカルシウム	406
10月	ごはん ハンバーグ キャベツの味噌炒め かきたま汁	合挽きミンチ おから 牛乳 油揚げ 味噌 卵	人参 玉葱 もやし トマト缶 キャベツ パプリカ	米	牛乳 りんご	382
11火	野菜カレー 切干大根とわかめのサラダ 付け合せ野菜	豚肉 花鰹	人参 玉葱 スッキーニ なす オクラ パナナ わかめ 切干大根 もやし トマト	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 チーズパン	360
12水	ごはん 鱈の蒲焼風 マロニーのさっぱり和え みそ汁	鱈 大豆 味噌	キャベツ トマト わかめ 人参 もやし しめじ えのき 青ねぎ マロニー	米 米麴 砂糖	牛乳 クッキー	429
13木	ラーメン バンバンジー かぼちゃの煮物	豚肉 鶏肉	もやし オクラ コーン 人参 生姜 きゅうり かぼちゃ トマト	中華めん 砂糖	牛乳 蓮根チップス	210
14金	ごはん(納豆) 鯖のきのこあんかけ 卵炒め 豚汁	納豆 鯖 卵 牛乳 豚肉 味噌 金時豆	えのき パプリカ しめじ 玉葱 生姜 トマト 人参 大根 ごぼう 青ねぎ	米 米麴 砂糖	牛乳 ホットケーキサンド カリカリカルシウム	415

17月						
18火	ごはん ごろごろ夏野菜マーボー 焼き野菜 きのこ汁	豚肉 味噌	なす 人参 オクラ トマト 生姜 にんにく かぼちゃ きゅうり エリンギ しめじ えのき	米	牛乳 マカロニの 安倍川	354
19水	ごはん 鯖の塩麹焼き カレー風味サラダ スープ	鯖 鶏肉 ヨーグルト	もやし 人参 玉葱 キャベツ きゅうり わかめ マッシュルーム 大根	米 米麴 さつまいも	牛乳 みかん寒天	398
20木	ごはん 鮭の塩焼き もやしの酢の物 みそ汁	鮭 ソフト豆腐 味噌	キャベツ かぼちゃ もやし 人参 わかめ 切干大根 青ねぎ	米 砂糖 麴	牛乳 フライドポテト	344
21金	ごはん 豚の生姜焼き そうめんサラダ みそ汁	豚肉 鶏肉 味噌	生姜 玉葱 キャベツ 人参 青ねぎ トマト なす チンゲン菜 もやし	米 米麴 冷麦	牛乳 揚げ大豆	435
24月						
25火	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨ナムル みそ汁	鶏肉 金時豆	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 もやし わかめ 春雨	米 米粉 米麴 砂糖	牛乳 バリバリチーズ	402
26水	ごはん カレイのフライ ごろごろサラダ スープ	カレイ チーズ	キャベツ かぼちゃ トマト きゅうり パプリカ 人参 切干大根 わかめ えのき	米 米粉 パン粉	牛乳 ヨーグルト	354
27木	肉うどん きんぴらごぼう じゃがバター	鶏肉 バター	もやし キャベツ 人参 ごぼう パプリカ こんにゃく	うどん 米麴 黒砂糖 じゃがいも	牛乳 いもけんぴ	217
28金	炊き込みごはん 鯖の醤油麹焼き 煮物 清汁	鶏肉 油揚げ 鯖	えのき しめじ 生姜 キャベツ トマト 蓮根 人参 もやし 切干大根 わかめ	米 砂糖 米麴 里芋	牛乳 ケーキ	455

7日(金)は2階クラス、14日(金)は1階クラスで「ホットケーキサンド」のクッキングを予定しています。クッキングではないクラスは「カリカリカルシウム」を給食室で用意しています。

- ・給食は和食中心の献立を工夫しています。
- ・アレルギー対応は随時行っています。
- ・🍷のついている料理は、丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。
- ・🍷のついている料理は、当法人で販売する『カルシウムレシピ集』にのっているメニューです。
- ・契約農家から低農薬のお米を仕入れ、七分づきで提供しています。
- ・食材の関係により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
- ・大阪市健康局から環境衛生並びに食品衛生関係施設への「優秀標」をいただきました。玄関に掲示していますので、ご覧ください。

