



9月の給食献立表



令和2年8月31日

北平田保育園

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
1	火		鶏肉のチーズピカタ ゆうがお炒り みそ汁・梨	薄力粉・油 砂糖	鶏もも肉・卵・チーズ 昆布・わかめ・豆腐 味噌・煮干し	ゆうがお・しそ・梨	みかんジュース	★シュガートースト 牛乳	E399 F15.9 P17.1食塩2.3
2	水	避難訓練	さつま芋カレーライス 三色サラダ 牛乳・りんご	ごはん・油 さつま芋・砂糖	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ・トマト きゅうり・コーン りんご	星たべよ	★フルーツ寒天	E529 F12.2 P19.8食塩1.6
3	木		冷しやぶごまだれ トマト・味付けのり 春雨スープ・バナナ	砂糖・春雨 すりごま	豚ロース肉 味噌・鶏ガラ	もやし・コーン・人参・きゅうり トマト・オクラ・バナナ	マンナビスケット	★じゃが芋餅 牛乳	E353 F14.4 P15.9食塩1.6
4	金		手作りさつま揚げ ごま和え・ゆかり みそ汁・梨	片栗粉・油 すりごま	鰯すり身・エビ 卵・味噌・煮干し	ごぼう・人参・玉葱・枝豆 小松菜・もやし・なす・しめじ 梨	バナナ	パナップ	E309 F11.5 P16.7食塩1.5
5	土		ハッシュドポーク 牛乳 バナナ	じゃが芋 油	豚もも肉 牛乳	玉葱・人参・しめじ・バナナ		お菓子 ジュース	E404 F19.2 P15.3食塩2.0
7	月		豚肉の中華ソテー ポテトサラダ みそ汁・梨	砂糖・油・じゃが芋 マヨネーズ	豚肩肉・薄揚げ 味噌・煮干し	玉葱・ピーマン・きゅうり・人参 コーン・みかん缶・キャベツ 梨	ゼリー	ベジたべる ☆みかんジュース	E459 F25.3 P16.9食塩1.7
8	火		野菜ハンバーグ 切り干し大根サラダ みそ汁・バナナ	パン粉・油 砂糖	豚挽肉・卵・牛乳 ソナ・もずく・豆腐 味噌・煮干し	玉葱・コーン・パプリカ モロヘイヤ・大根・きゅうり 人参・バナナ	梨	★フルーツヨーグルト	E418 F23.6 P23.2食塩2.5
9	水		白身魚の梅焼き なすごんげ みそ汁・梨	砂糖・油 じゃが芋・焼麸	鰯・味噌・煮干し	梅干し・なす・しそ・ほうれん草 梨	スプロン	源氏パイ 牛乳	E251 F3.7 P14.3食塩2.7
10	木		ごはん・さつま芋コロッケ 野菜のさっぱり和え・トマト すまし汁・バナナ	ごはん・さつま芋 薄力粉・パン粉 油・炒りごま	チーズ・鶏挽肉 卵・ちくわ・わかめ 豆腐・かつお節	玉葱・キャベツ・きゅうり トマト・バナナ	ぱりんこ	★りんご蒸しパン 牛乳	E587 F20.8 P14.9食塩2.2
11	金		鶏のバーベキューソース 南瓜サラダ オクラスープ・梨	片栗粉・油 砂糖・マヨネーズ	鶏もも肉・チーズ 豆腐・鶏ガラ	葱・りんご・南瓜・きゅうり オクラ・梨	バナナ	マリービスケット 牛乳	E407 F20.5 P16.6食塩1.7
12	土	大運動会	お菓子袋						
14	月	個別懇談会	里芋と鶏肉のみそ煮 ごま和え みそ汁・りんご	里芋・油 砂糖・すりごま	鶏もも肉・昆布 味噌・煮干し	大根・人参・こんにゃく・もやし いんげん・生姜・ほうれん草 菊・キャベツ・えのき・りんご	バナナ	おつとつ ☆ぶどうジュース	E354 F5.1 P15.5食塩2.4
15	火		肉じゃが チーズ納豆 みそ汁・バナナ	じゃが芋・油	豚もも肉・昆布 納豆・チーズ・豆腐 わかめ・味噌・煮干し	玉葱・つきこん・人参・しめじ バナナ	梨	★みたらし団子 牛乳	E412 F16.4 P20.6食塩2.6
16	水	ミニ運動会 (雨天順延)	焼き魚 炒めビーフン みそ汁・梨	ビーフン・油 ごま油・焼麸	鰯・豚挽肉 味噌・煮干し	葱・人参・椎茸・ピーマン なす・梨	みかんヨーグルト	★スイートポテト 牛乳	E282 F7.2 P15.8食塩1.7
17	木		豚肉の生姜焼き 茹でキャベツ・プチトマト かきたま汁・りんご	油・砂糖 片栗粉	豚肩肉 卵・煮干し	玉葱・ピーマン・生姜・キャベツ きゅうり・コーン・えのき ほうれん草・りんご	南瓜の甘煮	★おはぎ 牛乳	E303 F10.6 P16.3食塩1.2
18	金	にこにこ広場	パン・コールスロー 照り焼きチキン・ミルクスープ ジャーマンポテト・バナナ	パン じゃが芋・油	鶏もも肉・ハム 鶏ガラ・牛乳 ベーコン	生姜・にんにく・キャベツ きゅうり・人参・ほうれん草 パセリ・バナナ	ぶどうジュース	えびせん ☆ぶどうジュース	
19	土		肉汁 ふりかけ 牛乳・バナナ	じゃが芋	豚肩肉・厚揚げ 味噌・煮干し 牛乳	人参・ごぼう・しめじ・葱 バナナ		お菓子 ジュース	E360 F16.7 P17.5食塩1.7
23	水		豚のケチャップ煮 ごまきゅうり 牛乳・バナナ	じゃが芋・油 砂糖・炒りごま	豚もも肉・牛乳	玉葱・ピーマン・人参・しめじ きゅうり・バナナ	梨	サラダせんべい りんごジュース	E407 F14.2 P16.2食塩1.5
24	木		鮭のパン粉焼き 切り干し大根煮 すまし汁・りんご	パン粉・油 砂糖	鮭・薄揚げ・昆布 卵豆腐・さば節	にんにく・大根・人参・いんげん ほうれん草・椎茸・りんご	バナナ	★さつま芋おにぎり 牛乳	
25	金	誕生会 バス代振替日 若浜小就学時健診	みそラーメン プリンアラモード	中華麺 プリン	豚挽肉・さば節 昆布・鶏ガラ	キャベツ・もやし・人参 コーン・葱・生姜・にんにく みかん缶	みかんジュース	★ケーキ 麦茶	E552 F13.2 P24.4食塩5.2
26	土		クリームシチュー ふりかけ・野菜ジュース バナナ	じゃが芋	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ 野菜ジュース・バナナ		お菓子 牛乳	E335 F10.7 P12.3食塩2.0
28	月		鯖の味噌焼き しょうゆフレンチ うどん汁・りんご	砂糖・油 うどん	鮭・味噌・ちくわ 厚揚げ・煮干し	キャベツ・きゅうり・ほうれん草 葱・椎茸・人参・りんご	バナナ	バームクーヘン 牛乳	E413 F16.9 P20.7食塩2.4
29	火	松陵小就学時検診	つくね焼き さつま芋の炒め煮 みそ汁・バナナ	炒りごま・油 片栗粉・さつま芋 焼麸	鶏挽肉・味噌・煮干し かつお節・薄揚げ	れんこん・人参・生姜 葱・ピーマン・小松菜 バナナ	スプロン	★フルーチェ	E356 F19.2 P15.1食塩1.2
30	水	耳鼻科検診	ポークピーンズ フレンチサラダ・ふりかけ 中華スープ・ゼリー	じゃが芋・砂糖 油・ゼリー	豚もも肉・ベーコン 大豆・ハム 鶏ガラ	玉葱・ピーマン・人参・セロリー キャベツ・きゅうり・コーン もやし・ほうれん草	ビスコ	★芋ようかん 牛乳	E399 F15.9 P17.1食塩2.3

完全給食の日

庄内浜魚デー

お魚の日



★手作りおやつの日

☆未満児牛乳

今月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、ひなさん、しゅんやくん、りのさん、りょうたくんです。

