



9月献立表



令和3年

足利こども園

日 曜	昼食	午後おやつ	あか		きいろ		みどり		その他
			体をつくる 血や肉になる	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	体の調子を整える	
1 水	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生薬炒め ブロッコリーともやしのお和え物 グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 じゃが芋 ウエハース	米 さつま芋 薄力粉 油 砂糖 米	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが ブロッコリー もやし 人参 グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶 塩		
2 木	五目うどん かぼちゃとさつま芋の天ぷら 梨 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 煮干し	うどん さつま芋 薄力粉 油 砂糖 米	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 梨 塩昆布		水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶		
3 金	わかめご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き キャベツの梅和え パナナ 麦茶	にらちぢみ 牛乳	味噌 卵 しらす チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 油 ごま マンナビスケット 薄力粉 上新粉	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 玉ねぎ なす 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 ねりめ パナナ にら		水 塩 こいちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素		
4 土	厚揚げのそぼろ丼 すまし汁 チンゲン菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	キャロット蒸しパン 麦茶	厚揚げ 豚ひき肉 味噌	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ポン菓子 薄力粉	玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 わかめ チンゲン菜 もやし コーン オレンジ		水 料理酒 みりん こいちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
6 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま煮 ツナサラダ チーズ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 マンナビスケット ミルクプリンの素 ウエハース	昆布 干しいたけ 南瓜 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン		水 万能つゆ みりん 殺肉酢 塩 麦茶		
7 火	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	スイートポテト 牛乳	さば 味噌 牛乳 スキムミルク	米 小切麩 油 砂糖 さつま芋 無塩バター	人参 干しいたけ しょうが 昆布 白菜 万能ねぎ なす 玉ねぎ グリンピース 梨 大根		水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶		
8 水	雑穀ご飯 ポーカレール キャベツの人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	チーズパイ 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 牛乳 チーズ	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 ハイシート	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 ほうれん草 りんごソース 南瓜		水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶		
9 木	ご飯 ベーコンと野菜のスープ チキンナゲット 白菜のフレンチサラダ バイナップル 麦茶	きのこスパゲティ 麦茶	ベーコン 鶏肉 木綿豆腐	米 パン粉 薄力粉 油 砂糖 せんべい スパゲティ 無塩バター	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン パセリ 白菜 パプリカ パイナップル しめじ えのき茸 まいたけ 焼きのり		水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺肉酢 麦茶 こいちしょうゆ みりん 料理酒		
10 金	親子丼 味噌汁 切干大根のマヨ和え オレンジ 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	鶏肉 卵 味噌 高野豆腐 牛乳	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	人参 玉ねぎ 焼きのり 昆布 干しいたけ チンゲン菜 切干大根 きゅうり オレンジ 南瓜		水 万能つゆ 塩 麦茶		
11 土	ご飯 コンソメスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ポテトのバター醤油和え パナナ 麦茶	小松菜蒸しパン 麦茶	豚肉	米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター マンナビスケット	ほうれん草 人参 玉ねぎ ピーマン コーン パナナ 小松菜		水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
13 月	麦ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 押し麦 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 白菜 万能ねぎ きゅうり 人参 オレンジ		水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ココア		
14 火	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華ドレッシング和え 梨 麦茶	フルーツ寒天 ウエハース 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ポン菓子 ウエハース	玉ねぎ 人参 わかめ もやし 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ 梨 寒天 黄桃缶 バイン缶		水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 料理酒 殺肉酢 麦茶		
15 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーメレード焼き 納豆和え チーズ 麦茶	サラダパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 納豆 チーズ ロースハム 牛乳	米 マーメレード 砂糖 食パン	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 白菜 人参 小松菜 大根 キャベツ		水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩		
16 木	あんかけ焼きそば ほうれん草とコーンのスープ わかめサラダ パナナ 牛乳	いなり混ぜおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 牛乳 いなりの皮 煮干し	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油 せんべい 米	玉ねぎ 白菜 人参 コーン ほうれん草 わかめ 大根 パナナ		こいちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 塩 殺肉酢 麦茶		
17 金	ご飯 味噌汁 ちくわの青のりフライ 野菜の玉子とし バイナップル 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶	味噌 焼き竹輪 鶏肉 卵 チーズ きな粉	米 さつま芋 薄力粉 パン粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 青のり キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 パイナップル		水 万能つゆ みりん 麦茶 塩 ベーキングパウダー		
18 土	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともやしのゆかり和え オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	鶏肉 味噌 厚揚げ	米 砂糖 油 さつま芋 クラッカー いちごジャム	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ きゅうり もやし 人参 ゆかり オレンジ		水 こいちしょうゆ 塩 麦茶		
21 火	ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ りんごゼリー 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	ツナ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんごジュース アガー 黄桃缶		水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー		
22 水	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し 梨 麦茶	おはぎ 牛乳	油揚げ 味噌 高野豆腐 鮭 かつお節 きな粉 牛乳	米 里芋 片栗粉 油 砂糖 おはぎ ごはん玉	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし 梨 大根		水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶		
24 金	豚すき玉子丼 味噌汁 れんこんのごま和え オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	豚肉 卵 味噌 鶏卵 牛乳	米 油 ごま 砂糖 マンナビスケット 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ ごぼう 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ れんこん 白菜 人参 きゅうり オレンジ		水 万能つゆ 料理酒 塩 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
25 土	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの和風マヨ和え パナナ 麦茶	粉ふき芋 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい じゃが芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 パナナ ハセリ		水 こいちしょうゆ 殺肉酢 みりん 麦茶 塩		
27 月	チャーハン 中華スープ ピーマンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 卵 干しえび 牛乳	米 油 ごま油 薄力粉 砂糖 ごま マンナビスケット 薄力粉 さつま芋	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ キャベツ にら きゅうり コーン オレンジ		水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 殺肉酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
28 火	ごま塩ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきの和え物 チーズ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 赤魚 油揚げ チーズ 鶏卵 牛乳	米 ごま 砂糖 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ しょうが ひじき 白菜 小松菜		水 塩 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
29 水	お野菜パン きのこスープ コロケ フレンチサラダ 梨 牛乳	味噌おにぎり 小魚 麦茶	牛乳 味噌 煮干し	野菜パン コロケ 油 片栗粉 砂糖 ポン菓子 米	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ パセリ キャベツ 人参 きゅうり 梨		水 チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 殺肉酢 麦茶 みりん		
30 木	玄米入りご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 なめたけ和え バイナップル 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 油揚げ 木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 玄米 さつま芋 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ わかめ 人参 万能ねぎ 白菜 チンゲン菜 なめ茸 バイナップル 南瓜 パナナ 黄桃缶		水 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶		

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

乳 児	目 標 量	エネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	平均量	475	16.6	13.7	225	1.5
		486	17.1	15	225	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。