

令和3年9月 給食献立表



とても大切！早寝早起き朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする事は、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (卵や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (卵や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	水	親子煮 みそ汁 ツナ和え ★ご飯	牛乳 岩石揚げ	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	鶏肉 ツナ缶 厚揚げ わかめ 牛乳 大豆 ひじき	玉葱 人参 干し椎茸 チンゲン菜 もやし	スパゲティミートソース 野菜スープ ★ご飯	米 スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも	牛肉 豚肉 チーズ こんぶ	人参 玉葱 青ピーマン キャベツ 干し椎茸
2	木	魚のチーズピカタ 甘夏サラダ ミネストローネ ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 小麦粉 油 マカロニ じゃがいも コーン缶 パナ はちみつ	しいら 卵 チーズ ベーコン 牛乳	パセリ キャベツ 甘夏缶 玉葱 人参 にんにく	豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 油 ごま油	豆腐 豚肉 えび わかめ いりこ	玉葱 たけのこ 干し椎茸 人参 切干大根 なす
3	金	竹輪の磯辺揚げ なすと豚肉のみそ炒め 春雨スープ ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 春雨	竹輪 あおりの豚肉 牛乳 卵	なす 玉葱 青ピーマン 人参 しょうがが キャベツ 干し椎茸 りんご	チキンピーンズ コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも	鶏肉 大豆 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ きゅうり
4	土	きつねうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 ★ご飯	みかんジュース パウムクーヘン	米 うどん 砂糖 油 パウムクーヘン	油揚げ 牛肉 厚揚げ	人参 ねぎ ごまつな みかんジュース	チャンプル とうがんとスープ ★ご飯	米 コーン缶 油	豆腐 豚肉 卵 かつお節 鶏肉 いりこ	玉葱 人参 もやし たら しいたけ ねぎ ぶどう パセリ 玉豆
6	月	ドライカレー 豆腐スープ キャベツとパインのサラダ ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 コーン缶 でんぷん じゃがいも 砂糖	牛肉 豆腐 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	玉葱 人参 青ピーマン にんにく りんご キャベツ きゅうり パイン缶 ごまつな	うま煮 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	鶏肉 しらす干し 生揚げ わかめ	人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース もやし チンゲンツァイ ねぎ
7	火	魚のケチャップ煮 ジャーマンポテト コーンスープ ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 砂糖 じゃがいも バター コーン缶 小麦粉 ごま	さば ベーコン 牛乳 きな粉 卵	玉葱 パセリ 人参	野菜炒め 汁ビーフン ★ご飯	米 ごま油 ビーフン	豚肉 いりこ	しょうが にんにく えのき 青ピーマン 玉葱 人参 ねぎ キャベツ もやし
8	水	炒り豆腐 ごま和え 五目みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナココア蒸しパン	米 油 砂糖 ごま 小麦粉	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 わかめ 牛乳 スキムミルク	玉葱 干し椎茸 人参 もやし きょうりげん キャベツ かぼちゃ なす パナナ	スパゲティボリタン キャベツのスープ ★ご飯	スパゲティ コーン缶 油 米	牛肉 チーズ ベーコン	玉葱 グリンピース キャベツ 人参
9	木	豚肉のカレー炒め トマトと卵のスープ 果物 ★ご飯	牛乳 じゃこおやき	米 じゃがいも 小麦粉 油 でんぷん	豚肉 卵 牛乳 しらす干し スキムミルク	玉葱 青ピーマン 人参 トマト パセリ ぶどう キャベツ	クリーム煮 フレッチャサラダ ★ご飯	米 じゃがいも コーン缶 小麦粉 バター 油	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり
10	金	わかめごはん 若草焼き 中華和え 汁ビーフン	牛乳 フルーツ寒天	米 砂糖 油 ごま ビーフン	わかめ 豆腐 卵 豚肉 しらす干し 牛乳 寒天	にら キャベツ きゅうり 玉葱 人参 もやし わび みかん缶 パイン缶	魚のオーロラソース ジャーマンポテト スープ ★ご飯	米 小麦粉 油 じゃがいも	ホキ ベーコン 豆腐 いりこ	玉葱 青ピーマン チンゲンツァイ えのき
11	土	ジャージャー麺 中華スープ ★ご飯	牛乳 メロンパン チーズ	米 中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん メロンパン	豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	ねぎ 人参 きゅうり もやし たけのこ チンゲン菜 しめじ	高野豆腐の卵とじ あすか汁 ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも	凍り豆腐 ツナ缶 卵 鶏肉 スキムミルク いりこ	干し椎茸 人参 玉葱 グリーンピース チンゲンツァイ
13	月	ハヤシシチュー コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ レーズン	牛肉 ヨーグルト 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト キャベツ きゅうり なし	はんぺんフライ かみかみサラダ 五目みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 油 コーン	はんぺん 卵 しらす干し 大豆 豚肉 いりこ	キャベツ きゅうり かぼちゃ なす 玉葱 ねぎ
14	火	厚揚げの中華煮 ごまマヨネーズ和え ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 かぼちゃおやき	米 こんにやく 砂糖 ごま油 ごま でんぷん マヨネーズ 小麦粉	厚揚げ 豚肉 竹輪 卵 牛乳 スキムミルク チーズ	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうり にら かぼちゃ	鶏肉の香味焼き 甘夏サラダ みそ汁 ★ご飯	米 ごま油 レーズン	鶏肉 油揚げ いりこ	にんにく キャベツ きゅうり なつみかん缶 もやし 人参 ごまつな
15	水	魚のみそポテト焼き おおか和え はんぺん汁 ★ご飯	お茶 フルーツコーンフレック	米 じゃがいも コーン缶 コーンフレック レーズン	さけ かつお節 はんぺん こんぶ 牛乳	玉葱 キャベツ もやし 人参 しめじ ごまつな パナナ	肉うどん わかめの酢の物 ★ご飯	米 うどん 砂糖 ごま	牛肉 いりこ わかめ かつお節	玉葱 人参 ねぎ きゅうり
16	木	麻婆茄子 春雨の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 食パン バター	豚肉 ハム 牛乳 きな粉	なす 玉葱 人参 にら にんにく きゅうり りんご	コーンオムレツ りんごサラダ ミネストローネ ★ご飯	コーン缶 油 レーズン マカロニ 米	卵 スキムミルク	玉葱 キャベツ りんご 人参 豆腐 セロリー にんにく きゅうり パセリ
17	金	柳川煮 みそ汁 あつさり納豆 ★ご飯	牛乳 アメリカンドッグ	米 こんにやく 油 砂糖 小麦粉	豚肉 納豆 豆腐 牛乳 ウィンナー	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 きょうりげん もやし しそ ごまつな	ポークカレー キャベツのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり
18	土	野菜ラーメン なすのおかか煮 ★ご飯	牛乳 バナナ 丸ボーロ	米 中華めん ごま油 油 砂糖 米 丸ボーロ	豚肉 牛乳 かつお節	人参 キャベツ もやし 玉葱 なす パナナ	煮魚 ごま和え 五目みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま油	豚 豚肉 いりこ	キャベツ もやし 人参 かぼちゃ なす 玉葱 ねぎ
21	火	豆のシチュー ツナサラダ 果物 ★食パン	牛乳 芋ようかん	食パン じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター マヨネーズ さつまいも	牛肉 いんげんまめ スキムミルク ツナ缶 牛乳 寒天	玉葱 人参 にんにく キャベツ きゅうり なし	じゃがいもそばろ煮 甘酢和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 卵	鶏肉 竹輪 わかめ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ みかん缶 きゅうり ごまつな
22	水	ハンバーグ かき玉汁 小松菜とエリンギのソテー ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 パン粉 油 砂糖 でんぷん	豚肉 牛肉 牛乳 卵 わかめ かまぼこ 寒天	玉葱 ごまつな エリンギ みかんジュース みかん缶	なすの柳川風煮 ツナ和え みそ汁 ★ご飯	米 こんにやく 油 砂糖	豚肉 卵 ツナ缶 わかめ いりこ 生揚げ	ごぼう 人参 なす もやし さやいんげん 小ネギ チンゲンツァイ
24	金	魚の紅葉焼き きんぴらごぼう みそ汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 マヨネーズ しらす干し 油 ごま 砂糖 食パン いちごジャム	ホキ 豚肉 牛乳	人参 ごぼう さやいんげん ごまつな えのきたけ	八宝菜 かき玉汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	豚肉 いか えび 卵 かまぼこ こんぶ	白葱 もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲンツァイ しめじ ねぎ
25	土	チャンポン ★ご飯	りんごジュース カステラ	米 中華めん 油 砂糖 カステラ	豚肉 いか 竹輪 牛乳 大豆 こんぶ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ りんごジュース	オムレツ アスパラベーコン炒め みそ汁 ★ご飯	米 バター 油 じゃがいも	卵 スキムミルク えび ツナ ベーコン わかめ いりこ	玉葱 アスパラガス 人参 ねぎ
27	月	チキンカレー はりはり漬け 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 牛乳 ひじき 卵 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根 なし	厚揚げとひき肉のみそ煮 おおか和え きのこスープ ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん コーン 缶	生揚げ 豚肉 かつお節 ベーコン いりこ	人参 玉葱 チンゲンツァイ キャベツ もやし えのきたけ なぶしめじ しいたけ
28	火	※誕生日会※ 洋風まぜご飯 冬瓜入 魚のかりんとう揚げ 小松菜のサラダ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 コーン缶 でんぷん 油 砂糖 ごま マヨネーズ 食パン	ベーコン チーズ かつお 鶏肉 牛乳 生クリーム	人参 パセリ 玉葱 しょうが ごまつな もやし 冬瓜 ねぎ りんご もも缶 みかん缶	雑菜 みそ汁 ★ご飯	米 油 春雨 砂糖 じゃがいも	豚肉 卵 油揚げ いりこ	キャベツ もやし 人参 ねぎ 干し椎茸 玉葱
29	水	チキンピーンズ チーズサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 みそ入り蒸しパン	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	鶏肉 大豆 しらす干し チーズ 牛乳 卵	玉葱 人参 キャベツ きゅうり なし	焼きうどん 豆腐スープ ★ご飯	米 うどん 油 ごま	鶏肉 豆腐 いりこ	キャベツ 人参 しいたけ 玉葱 ねぎ
30	木	肉じゃが 豆乳汁 酢の物 ★ご飯	お茶 フルーツみつ豆	米 じゃがいも しらす干し 油 砂糖 ごま 小豆	牛肉 しらす干し わかめ 豆乳 寒天	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり 干し椎茸 ねぎ みかん缶 パナナ もも缶	豆腐とツナの判焼き 人参のきんぴら みそ汁 ★ご飯	米 油 パン粉 豆	豆腐 ツナ スキムミルク 卵 わかめ いりこ	玉葱 大根 人参 ごまつな