

令和2年度

9がつのこんだて

今月の給食目標
いろいろな食材を
食べてみよう

日	曜	未満児 午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	昼おかずと午後おやつ おもな材料 (市販菓子・一部調味料除く)
					きいろのなかま あかのなかま みどりのなかま
1	火	牛乳 ポーロ	ごもくわんたんすーぷ なすとコーンのかき揚げ 海苔佃煮 ミニゼリー	甘辛せんべい 野菜ジュース	ワンタンの皮/天 ぷら粉 豚肉 人参 キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ 干し椎茸/なす コーン
2	水	牛乳	いそべつくね 切干大根のサラダ キウイフルーツ	焼き菓子 ミルク	パン粉 片栗粉 鶏ひき肉 スキムミルク 卵 焼きのり/ハム/スキムミルク 玉ねぎ/切干大根 人参 きゅうり もやし/キウイフルーツ
3	木	牛乳 バナナ	かじきのそーすがらめ レモン漬け なめこ汁 ミニトマト	プリッツ 牛乳	片栗粉 めかじき/牛乳 キャベツ きゅうり/なめこ えのきだけ 玉ねぎ/ミニトマト
4	金	麦茶 チーズ	ちんじゃおろーすー レタスの和風サラダ バナナ	お好み焼き 牛乳	片栗粉/小麦粉 マヨネーズ 豚肉/枝豆/桜エビ 卵/牛乳 ビーマン パプリカ たけのこ/レタス コーン トマト/バナナ/キャベツ
5	土	希望登園日		9月はひくシオたすベジ強化月間です。	
7	月	麦茶 せんべい	はんぱーぐ モロヘイヤのお浸し ぶどう	パンフキンドーナツ 牛乳	パン粉/薄力粉 バター 豚ひき肉 牛乳 卵/板かまぼこ かつお節/卵/牛乳 玉ねぎ/モロヘイヤ もやし/ぶどう/かぼちゃ
8	火	牛乳 ビスケット	とりにくのからあげ ピーマンのゴマ和え 豆腐の味噌汁 チーズ	サブレ 牛乳	片栗粉/ごま 鶏肉/ツナ/木綿豆腐 わかめ/チーズ/牛乳 ビーマン 人参 しめじ/玉ねぎ
9	水	牛乳	まーぼーどうふ さわやかキャベツ ミニトマト	とがり保育園さんが かんがえたおやつ	片栗粉 豚ひき肉 木綿豆腐 人参 長ねぎ にら/キャベツ きゅうり 人参 パイン/ミニトマト
10	木	牛乳 みかん	ちくわのにしょくあげ ポパイサラダ 野菜スープ ミニゼリー	ビスケット ジョア	天ぷら粉/マヨネーズ ごま 竹輪 青のり/のり/ハム ほうれん草 もやし/小松菜 玉ねぎ 人参
11	金	牛乳 チーズ	ぶたにくのしょうがやき ツナの華風和え パイナップル	フライビーンズ 麦茶	片栗粉/ごま/片栗粉 豚肉/ツナ わかめ/大豆 青のり 玉ねぎ ビーマン/きゅうり キャベツ 人参/パイナップル
12	土	希望登園日			
14	月	牛乳 クッキー	ちーずいりはるまき 小松菜のゴマ味噌和え 納豆 バナナ	お月見団子 麦茶	春巻きの皮 小麦粉/ごま/白玉粉 小麦粉 片栗粉 チーズ カニかま/納豆 かつお節 ビーマン/小松菜 もやし 人参 /バナナ
15	火	牛乳 クラッカー	じゃがいもとベーコンのかさねに ブロッコリーのフレンチ和え 椎茸そぼろ ミニゼリー	パイ菓子 牛乳	じゃがいも ベーコン チーズ/ツナ/豚ひき肉/牛乳 玉ねぎ コーン パセリ/ブロッコリー 人参/干し椎茸
16	水	牛乳	★おたのしみこんだて★ とがり保育園さんが、かんがえてくれました		なにができるかな？ おたのしみに！
17	木	麦茶 チーズ	やさいのうまに ほうれん草の和え物 キウイフルーツ	揚げせんべい 牛乳	じゃがいも こんにゃく 片栗粉 豚肉/板かまぼこ/牛乳 人参 干し椎茸 たけのこ グリーンピース/ほうれん草 えのきだけ キャベツ/キウイフルーツ
18	金	牛乳 せんべい	たんどりーちきん マカロニサラダ オレンジ	二色おはぎ 麦茶	マカロニ マヨネーズ/もち米 米 ごま 鶏肉 フレーンヨーグルト/きな粉 玉ねぎ/キャベツ 人参 コーン/オレンジ
19	土	希望登園日			
21	月	敬老の日		おじいちゃん、おばあちゃん	
22	火	秋分の日		いつまでも元気でいてね。	
23	水	牛乳 せんべい	ぱんぷきんかれー きのこサラダ 梨	切干大根のおにぎり 麦茶	じゃがいも/米 豚肉 スキムミルク/ベーコン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ/えのきだけ しめじ きゅうり レタス/梨/切干大根
24	木	麦茶 ビスケット	おやこやき ブロッコリーのマヨ醤油 具だくさんスープ チーズ	のりせんべい 牛乳	マヨネーズ 鶏ひき肉 卵/ウィンナー/チーズ/牛乳 玉ねぎ グリーンピース/ブロッコリー コーン/玉ねぎ 人参 キャベツ
25	金	ヨーグルト	ぶたにくのたつたあげ ひじきとハム和え オレンジ	お麩のきな粉ラスク 牛乳	片栗粉/ごま/バター 豚肉/ひじき ハム/麩 きな粉/牛乳 人参 きゅうり レタス/オレンジ
26	土	希望登園日			
28	月	牛乳 ウエハース	なすのみーとすばげていー キャベツもみ ふりかけ ぶどう	ホットケーキ 牛乳	スパゲティ/薄力粉 バター 豚ひき肉/塩昆布/スキムミルク 卵/牛乳 なす 玉ねぎ 人参 トマト缶/キャベツ きゅうり 人参/ぶどう
29	火	牛乳 もも	さけのかれーむにえる 酢の物 キャベツの豚汁 ミニゼリー	クッキー 牛乳	小麦粉 鮭/わかめ/豚肉/牛乳 えのきだけ きゅうり みかん缶/キャベツ 玉ねぎ 人参
30	水	牛乳	げんきのでるればー もやしののり和え パイナップル	クラッカー アイスココア	片栗粉/ごま 鶏肉 豚レバー/のり/スキムミルク ほうれん草/もやし きゅうり/パイナップル



誕生会

牛乳 チキンカツサンド フライドポテト
りんごサラダ ジュース ぶどう ぜいたくフルーチェ

9月の平均給与栄養量		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g
3歳以上児 (※おかずと午後おやつ)	9月分	403	18.6	17.6	42.5	1.5
1～2歳児 (完全給食)	9月分	542	20.7	18	72.5	1.4

※保育園の行事・その他の都合により変更する場合がございますので、ご了承ください。

飯山市教育委員会