

9月 給食献立予定表

令和3年9月1日
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全にする)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	水	鮭のみそ焼き ゆかり和え 人参ときのこのすまし汁	牛乳 スキムミルク	鮭	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ エリンギ えのき茸	米・麦	スキムミルク ★いちじくジャムサンド
2	木	肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳	牛肉 しらす干し 納豆	人参 玉ねぎ じゃがいも 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	果物 菓子
3	金	煮魚 わかめの酢の物 豚汁	牛乳 生クリーム	さわら わかめ ちくわ 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 葱	米・麦	★ミルクゼリー スイカジュレのせ
6	月	変わりロースチキン たまごサラダ ナスのみそ汁	牛乳 卵	かしわ ハム 油あげ	玉ねぎ じゃがいも きゅうり りんご 人参 ナス キャベツ 葱	米・麦	★生ジュース 菓子
7	火	ハンバーグ ミックスサラダ 野菜スープ	牛乳 卵 スキムミルク	合びきシチ ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご ほうれん草	コップパン スパゲッティ	スキムミルク 菓子
8	水	魚のあんかけ かつお和え わかめのみそ汁	牛乳 卵	ホキ わかめ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし ほうれん草 葱	米・麦	ショア 菓子
9	木	三色丼 じゃこの酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 卵	牛シチ しらす干し ちくわ 豆腐 わかめ	きゅうり キャベツ 人参	米・麦	スキムミルク 菓子
10	金	おにぎり 魚の竜田揚げ 里芋としめじの具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	さわら 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ 里芋 しめじ 大根 キャベツ 葱	米・麦	★ミルクずもち
13	月	ささみのごまフライ 春雨の中華サラダ たまごスープ	牛乳 卵 スキムミルク	ささみ ハム	きゅうり トマト 春雨 玉ねぎ 人参	コップパン	ミルクココア 菓子
14	火	ビーフストロガノフ 和風サラダ	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し ちくわ	玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
15	水	里芋ごはん 大豆入りひじき煮 酢の物	牛乳	かしわ ひじき 大豆 油あげ ちくわ 浜しぐれ	里芋 人参 ごぼう キャベツ 糸こんにゃく きゅうり	米・麦	★人参ゼリー 菓子
16	木	鶏肉のマーレド焼き さつまいもサラダ きのこ汁	牛乳 スキムミルク	かしわ ハム 油あげ	さつまいも 玉ねぎ きゅうり じゃがいも りんご 人参 しめじ 舞茸 えのき茸 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
17	金	鮭の照り焼き 昆布和え かぼちゃのみそ汁	牛乳	鮭 塩昆布 油あげ	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ かぼちゃ 葱	米・麦	★梨のケーキ
21	火	きのこカレーライス ごま風味サラダ 福神漬	牛乳	合びきシチ ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも エリンギ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	月見団子
22	水	筑前煮 伴三条 味付のり	牛乳 卵 スキムミルク	かしわ ハム 味付のり	人参 ごぼう れんこん こんにゃく 春雨 きゅうり	米・麦	スキムミルク クッキーパン
24	金	おたのしみランチ チキンライス 白身フライ 春雨サラダ 人参スープ 以上児:ロールケーキ 未満児:フルーツ	牛乳 卵	かしわ ホキ ハム	玉ねぎ しめじ 春雨 きゅうり りんご 人参 レタス	米・麦	未満児 ロールケーキ 以上児 フルーツ 菓子
27	月	きつねうどん ごぼうサラダ	牛乳	油あげ ハム	人参 玉ねぎ 葱 ごぼう きゅうり	うどん ロールパン	★おにぎり
28	火	魚のみそ煮 磯辺和え 黒豆煮 さつまいものみそ汁	牛乳	さわら のり 黒豆 油あげ	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ さつまいも 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
29	水	ささみのマヨネーズ焼き 野菜炒め わかめスープ	牛乳 スキムミルク	ささみ ベーコン わかめ	人参 玉ねぎ えのき茸 キャベツ しめじ	米・麦	ミルクココア 菓子
30	木	焼き魚 ごま和え 里芋汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 里芋 葱	米・麦	スキムミルク ★ふかし芋

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

旬！秋の味覚～体にうれしいパワー☆

旬のものはいつもより安くて
味もバツグン！
栄養たっぷり！

かぼちゃ



ビタミンがバランスよく
入っていて風邪予防に

きのこ



きのこのビタミンDは
カルシウムの吸収を
手助け

さつまいも



食物繊維が
じゃがいもの3倍
便秘解消に効果

りんご



リンゴポリフェノールで
美肌・老化防止の効果

ぶどう



すぐに使える
エネルギーになって
疲労回復

かぼちゃの旬は2度あります。
1回目は収穫が盛んな夏、2回目はかぼちゃが食べ頃になる秋～冬。
夏に収穫されたかぼちゃを2～3か月貯蔵すると、水分が抜けて甘い
ほくほくしたかぼちゃになります。

秋の味覚のひとつ、りんご。
お弁当に入れるために切っても、時間がたつと茶色に
変色してしまうのは残念です。
一般的に塩水をくぐらせますが、スポーツドリンクでも
代用できます。
りんごの味や色がさほど変わらずおすすめですよ。