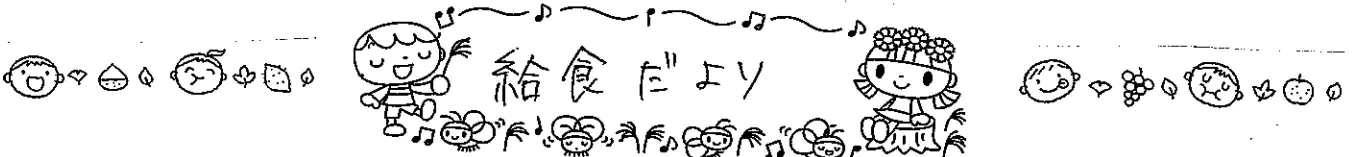
9月　献立表　中尾保育所

日付		献立名	材料名	おやつ	
				午前 0~2歳児	午後
1	木	炒めビーフン わかめスープ 煮豆	豚 人参 玉ネギ もやし キャベツ ビーフン ピーマン わかめ 卵 ほうれん草 金時豆 ごま	牛乳 ごまクッキー	牛乳 クッキー
2	金	豆腐のまり揚げ 千草和え なめこ汁	豚ミンチ ごま ネギ とうふ あげ キャベツ なめこ 人参 わかめ 胡瓜 卵	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ビスケット
3	土	マーボーなす ギョーザ	豚ミンチ こう 人参 なす 椎茸 竹の子 にんにく 生姜 ギョーザ 赤みそ	牛乳 チーズ	牛乳 せんべい
5	月	ハヤシシチュー コールスロー ゆで卵	牛 人参 玉ネギ ピース コーン キャベツ じゃが芋 卵	牛乳 クラッカー	牛乳 手作りおやつ
6	火	肉じゃが煮、ふのみそ汁 ごま酢和え	ごま 胡瓜 豚 人参 玉ネギ じゃが芋 糸コン ピース ふ いりこ ネギ えのき わかめ もやし	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット
7	水	魚の磯辺揚げ 卵スープ コーンとちくわのマカロニサラダ	魚 天ぷら粉 青のり パセリ 卵 コーン ちくわ ベーコン マカロニ 胡瓜	牛乳 塩せんべい	牛乳 クラッカー
8	木	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	豚ミンチ 人参 玉ネギ 豆腐 ハム 卵 ブロッコリー 玉ネギ じゃが芋 キャベツ	牛乳 プリッツ	牛乳 フライドポテト
9	金	酢豚風煮、ナムル 小松菜の中華スープ	卵 豚バラ 人参 玉ネギ ピーマン 椎茸 じゃが芋 ほうれん草 もやし 小松菜	牛乳 動物ビスケット	牛乳 せんべい
10	土	八宝菜 春巻	豚 うずらの卵 人参 玉ネギ インゲン 椎茸 キャベツ 春巻	牛乳 丸ボーロ	牛乳 クッキー
12	月	カレー汁 ツナとキャベツのサラダ ゆで卵	牛 人参 玉ネギ ピース じゃが芋 ツナ 胡瓜 コーン キャベツ・卵	牛乳 小海老せんべい	牛乳 手作りおやつ
13	火	お誕生日会	いりこ 卵 ネギ もち米 小豆 たくあん レタス ミニトマト スパゲティー 豚ミンチ 玉ネギ 枝豆	牛乳 緑黄食クッキー	牛乳 ビスケット
14	水	魚の甘酢がけ ポテトサラダ 清汁	魚 ネギ ハム 胡瓜 じゃが芋 コーン いりこ 豆腐 わかめ ネギ えのき	牛乳 人参豆クッキー	牛乳 せんべい
15	木	オムレツ きのこ汁 胡瓜 レタス トマト 納豆	トマト 胡瓜 レタス 卵 豚ミンチ 人参 玉ネギ じゃが芋 えのき しめじ 椎茸 わかめ あげ みそ	牛乳 バナナ	牛乳 手作りおやつ
16	金	五目煮豆 和風いり卵 玉ネギのみそ汁	かしわ 人参 ごぼう れんこん こんにゃく インゲン 大豆 昆布 卵 玉ネギ ネギ あげ みそ	牛乳 えびせん	牛乳 クラッカー
17	土	焼きそば 豆腐スープ	豚 かまぼこ 人参 玉ネギ ピーマン もやし キャベツ めん こう 卵 豆腐	牛乳 わかめせんべい	牛乳 クッキー
20	火	南瓜のそぼろ煮、伴三糸 かに卵スープ	とりミンチ 人参 南瓜 インゲン 卵 胡瓜 わかめ 春雨 かに缶 白菜 えのき ネギ	牛乳 チーズ	牛乳 ポップコーン
21	水	すり身の五色揚げ 和風スープ なすみそ炒め	すり身 人参 ピーマン 玉ネギ ごぼう 卵 かまぼこ えのき ネギ わかめ なす とりミンチ	牛乳 ごまクッキー	牛乳 せんべい
22	木	とりレバーの甘辛煮 ちくわのマリネ 春雨スープ	とりレバー 生姜 人参 ちくわ 胡瓜 玉ネギ 春雨 卵 ネギ 椎茸 白菜	牛乳 塩せんべい	牛乳 手作りおやつ
24	土	和風ちゃんぽん シューマイ	豚 人参 かまぼこ ネギ 玉ネギ もやし キャベツ めん シューマイ	牛乳 ふかし芋	牛乳 ビスケット
26	月	とりつくね汁 切干大根煮 南瓜の天ぷら	とりミンチ 卵 ほうれん草 人参 竹の子 天ぷら インゲン 切干大根 南瓜 春雨	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ポップコーン
27	火	うま煮、なすのみそ汁 厚焼き卵	かしわ 人参 ごぼう インゲン なす あげ 玉ネギ 天ぷら じゃが芋 卵 玉ネギ	牛乳 ふわふわせんべい	牛乳 せんべい
28	水	魚のフライ 酢物 ほうれん草としめじのスープ	卵 魚 小麦粉 パン粉 しらす 人参 わかめ 胡瓜 キャベツ ほうれん草 しめじ	牛乳 クラッカー	牛乳 クラッカー
29	木	和風スパゲティー コーンスープ ごまサラダ	ハム ベーコン 人参 ほうれん草 えのき 玉ネギ スパゲティー ルー コーン パセリ キャベツ ごま	牛乳 えびせん	牛乳 手作りおやつ
30	金	大豆の洋風かき揚げ 厚あげのみそ汁 ひじき煮	椎茸 ソーセージ 人参 コーン ピース じゃが芋 厚あげ ネギ ひじき インゲン あげ 糸コン	牛乳 バナナ	牛乳 枝豆



給食だより

脂肪のはたらきを見直そう！

脂肪は体にとって大切な役割の一つです。
炭水化物と共に効率のよいエネルギー源です。
脂溶性ビタミンなど関連栄養の消化吸収に不可欠です。
炭水化物が不足した時、貯蔵脂質を動員してエネルギーの不足を補います。成長期の子供にとってエネルギーの不足を補う大切な物質です。

お誕生日会メニュー

- 赤飯
- チキンカツ
- ミートスパゲティー
- 枝豆

クルクルサンドイッチ
- 卵スープ
- フルーツ
- プリン