



9月 給食予定献立表

2020年度 青い鳥学園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	3時のおやつ		材 料 名			
			乳児・幼児		赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる	
1	火	牛乳 マンナビスケット	ピピンパ風ごはん 春雨の中華和え 中華スープ 黄桃缶	牛乳 レーズン蒸しパン	牛肉 鶏がらだし 牛乳 豆腐	ほうれん草・人参・もやし 玉ねぎ・ねぎ・インゲン 椎茸・にら 黄桃缶・干しぶどう	米・しょうゆ 上白糖・ごま ごま油・春雨 小麦粉・なたね油	
2	水	牛乳 お野菜ビスケット	《ニジマス掴み》 ご飯/ニジマスの天ぷら キャベツのサラダ 豆腐の味噌汁	お茶 フルーチェ	マズ 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ・人参 コーン 玉ねぎ ねぎ	米・つぶら粉 めんつゆ 和風ドレッシング フルーチェ	
3	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豚肉のしぐれ煮 小松菜のおかか和え 麩のすまし汁	牛乳 パンブキンケーキ	豚肉 かつお節 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・ごぼう 人参・グリーンピース しょうが小松菜 みつば・かぼちゃ	米・糸ごん 上白糖・しょうゆ 花巻・小松菜 有塩バター	
4	金	牛乳 マンナウエハース	ゆかりご飯 冷やしわかめうどん レンコンのナムル	牛乳 ポップコーン	かまぼこ ちりめんじゃこ 牛乳	しその香・わかめ レンコン きゅうり 人参	米・細うどん・天かす しょうゆ・みりん 上白糖・ごま油 ポップコーン・なたね油	
5	土	牛乳 星たべよ	ウインナーピラフ ポテトマッシュ コンソメスープ	牛乳 ハッピーターン ぼりんこ	ウインナー コンソメ ペーパー 牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・パセリ グリーンピース しめじ	米・なたね油 じゃが芋 ハッピーターン ぼりんこ	
7	月	牛乳 ラムネ	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草のお浸し そうめんの味噌汁	牛乳 バタークッキー	さわら さつま揚げ 味噌 牛乳	ゆず・レモン果汁 インゲン・ほうれん草 人参・玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ みりん・上白糖 そうめん・小麦粉 有塩バター	
8	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 豚肉の照り焼き 切干大根の煮物 とろろのすまし汁	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉 揚げ 牛乳 豆腐	玉ねぎ・人参 しょうが・切干大根 干し椎茸 とろろ昆布	米・上白糖・しょうゆ みりん・なたね油 花巻・小麦粉 グラニュー糖・粉糖	
9	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 筑前煮 小松菜の和え物 えのきの味噌汁	牛乳 きな粉バナナ	鶏肉 味噌 牛乳 きな粉	大根・ごぼう・レンコン 人参・椎茸・絹さや 小松菜・えのき・玉ねぎ ねぎ・バナナ	米・こんにやく しょうゆ みりん 上白糖	
10	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え ポタージュ	お茶 フルーツヨーグルト	合挽きミンチ・豆腐 豆腐・かつお節 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・ケチャップ ミックスベジタブル・ブロッコリー 人参・コーン・パセリ パイン缶・みかん缶	米・パン粉 しょうゆ 上白糖 コーンクリームスープ	
11	金	牛乳 マンナウエハース	ビーフカレー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 スイートポテト	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ケチャップ・キャベツ パプリカ オレンジ	米・じゃが芋・なたね油 ウスターソース・カレー粉 カレー粉・エッグケア・さつま芋 有塩バター・上白糖	
12	土	牛乳 星たべよ	菜飯 味噌ラーメン もやしのナムル	牛乳 味しらべ ビスコ	豚肉 鶏がらだし 味噌 牛乳	菜めしの素・人参 コーン・キャベツ にら もやし	米・中華そば ごま・しょうゆ 上白糖・ごま油 味しらべ・ビスコ	
14	月	牛乳 ラムネ	牛そぼろ丼 ひじきの煮物 小松菜の味噌汁	牛乳 オレンジ寒天	牛ミンチ 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 のり・ひじき 小松菜 ねぎ	米・上白糖・みりん しょうゆ・片栗粉 なたね油・こんにやく 寒天・オレンジジュース	
15	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯/豚肉のチンジャオロース風 焼売 中華スープ バナナ	牛乳 ツナサンド	豚肉・シューマイ 鶏がらだし 牛乳 ツナ	玉ねぎ・ピーマン パプリカ・たけのこ 椎茸・人参 バナナ	米・しょうゆ 上白糖・ごま油 なたね油・食パン エッグケア	
16	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 鶏のガリバタ焼き 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 パウンドケーキ	鶏肉・コンソメ 牛乳・鶏卵 ヨーグルト ホイップ	にんにく・アスパラ わかめ・海藻ミックス 人参・玉ねぎ パセリ	米・有塩バター しょうゆ・上白糖 春雨・小麦粉 いちごジャム	
17	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 さばの煮付け チンゲン菜のかにかま和え なすの味噌汁	牛乳 ピオーネ ぼりんこ	さば かにかま 味噌 牛乳	しょうが・インゲン チンゲン菜・人参 なす・玉ねぎ ねぎ・ピオーネ	米・しょうゆ 上白糖 片栗粉 ぼりんこ	
18	金	牛乳 マンナウエハース	コーンライス 焼きそば ポパイサラダ さつま芋の味噌汁	牛乳 ふのラスク	コンソメ 豚肉 味噌 牛乳	コーン・キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草・パプリカ ねぎ	米・焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好みソース 和風ドレッシング・さつま芋 おつゆ麩・有塩バター・上白糖	
19	土	牛乳 星たべよ	わかめご飯 お野菜ポトフ スパゲティサラダ	牛乳 源氏バイ サラダせんべい	ウインナー コンソメ 牛乳	わかめ御飯・玉ねぎ 人参 ブロッコリー ミックスベジタブル	米・じゃが芋・しょうゆ スパゲティ・エッグケア 源氏バイ サラダせん	
21	月	敬老の日						
22	火	秋分の日						
23	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 さわらのバター醤油焼き ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 マカロニきな粉	さわら・大豆 ウインナー・コンソメ 牛乳 きな粉	アスパラ・枝豆 コーン・人参 玉ねぎ パセリ	米・しょうゆ みりん・無塩バター エッグケア・マカロニ 上白糖	
24	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 中華風ローストチキン ごぼうのごまサラダ わかめスープ	牛乳 ココアマフィン	鶏肉 鶏がらだし 牛乳	しょうが・トマト ごぼう・人参 コーン・枝豆 わかめ・玉ねぎ	米・みりん・しょうゆ ごま・ごま油・ごまだれ ホットケーキミックス・なたね油 上白糖・ココア	
25	金	牛乳 マンナウエハース	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ パイン缶	牛乳 プリン	牛肉 コンソメ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・トマト缶 ケチャップ・ブロッコリー パプリカ・パイン缶	米・なたね油 ハヤシフレーク 和風ドレッシング プリンミックス	
26	土	牛乳 星たべよ	菜飯 きつねうどん インゲンのツナ和え	牛乳 マリービスケット ぼたぼた焼き	揚げ ツナ 牛乳	菜めしの素・わかめ しめじ インゲン 人参	米・うどん しょうゆ・上白糖 みりん・マリービスケット ぼたぼた焼	
28	月	牛乳 ラムネ	他人丼 キャベツの昆布和え わかめの味噌汁	牛乳 メープル蒸しパン	鶏卵・牛肉 味噌 牛乳 豆腐	玉ねぎ・ねぎ のり・キャベツ 人参・塩昆布 わかめ	米・上白糖 みりん・しょうゆ 小麦粉・なたね油 メープルシロップ	
29	火	牛乳 マンナビスケット	《郷土料理 宮崎県》 ご飯/チキン南蛮 切干大根の和え物 かぼちゃの味噌汁	牛乳 チーズまんじゅう	鶏肉・かにかま 味噌・牛乳 鶏卵 チーズ	レモン果汁・ブロッコリー 切干大根・人参 かぼちゃ・玉ねぎ ねぎ	米・片栗粉 なたね油・しょうゆ 上白糖・エッグケア ホットケーキミックス・無塩バター	
30	水	牛乳 お野菜ビスケット	きのこご飯 さんまの塩焼き 白菜のお浸し ほうれん草の味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	揚げ・さんま ちくわ 味噌 牛乳	人参・まいたけ・しめじ えのき・インゲン 白菜・ほうれん草 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ みりん・上白糖 ルヴァン マシュマロ	

※ 鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させて頂きます。

