

令和2年

9月の献立表

《給食目標》

よくかんで食べましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係



日	曜日	主食	献立名	材 料			
				き	あか	名	
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん	さわらの照り焼き ひじきの炒り煮・豆乳みそ汁	牛乳	みりん・さとう・油	さわら・ゆで大豆・ひじき・さつま揚げ・豆腐・調整豆乳・みそ・牛乳	しょうが・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ
2	水	カレーライス	カレーライス ツナサラダ	牛乳	米・油・じゃが芋・バター・小麦粉・さとう・マヨネーズ	ぎゅうこま肉・チーズ・牛乳・ツナ缶	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・きゅうり・キャベツ
3	木	ごはん	豚肉のみそ炒め 冬瓜入りすまし汁・梨	牛乳	さとう・みりん・油	ぶた肉・赤みそ・わかめ・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・冬瓜・梨
4	金	ごはん	鶏肉のごまからめ 和風サラダ・玉ねぎのみそ汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	とり肉・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイン缶・玉ねぎ・なす・ねぎ
7	月	ごはん	マーボーなす 三色ナムル・巨峰	牛乳	片栗粉・さとう・油・ごま・ごま油	ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・牛乳	なす・玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干しいたけ・きゅうり・もやし・巨峰
8	火	ごはん	さけのマリネ 金時豆の甘煮・豆腐のみそ汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・みりん	さけ・金時豆・豆腐・みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・レモン果汁・キャベツ・ねぎ
9	水	ごはん	ハワイアンチキン 野菜のごま和え・麩入りすまし汁	牛乳	みりん・ごま・さとう	とり肉・ちくわ・まめ麩・わかめ・牛乳	パイン缶・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・えのき
10	木	ごはん	豚肉のバーベキューソース そばろ和え・もやしスープ	牛乳	さとう・油・みりん	ぶた肉・ツナ缶・ベーコン・豆腐・牛乳	ケチャップ・にんにく・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・もやし・しめじ
11	金	ビビンバ丼	ビビンバ丼 キャベツスープ・型抜きチーズ	牛乳	米・さとう・みりん・ごま油・油・ごま	ぶたひき肉・卵・赤みそ・ウインナー・型抜きチーズ・牛乳	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・パセリ
14	月	ごはん	おやこ煮 ハムサラダ・バナナ	牛乳	さとう・マヨネーズ	とり肉・卵・高野豆腐・ハム・牛乳	玉ねぎ・干しいたけ・にんじん・ねぎ・きゅうり・キャベツ・バナナ
15	火	ごはん	さばの竜田揚げ・もやしのみそ汁 トマトときゅうりの甘酢和え	牛乳	片栗粉・油・さとう	さば・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・トマト・きゅうり・もやし・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ
16	水	ごはん	ハンバーグきのこソース 野菜スープ・和梨ゼリー	牛乳	パン粉・油・さとう・和梨ゼリー	合びき肉・調整豆乳・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ・ケチャップ・キャベツ
17	木	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉とごぼうの混ぜごはん キャベツサラダ・そうめん汁	牛乳	米・さとう・マヨネーズ・ごま・そうめん	ぎゅうこま肉・ベーコン・豆腐・牛乳	ごぼう・しょうが・きゅうり・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・なす・ねぎ
18	金	ごはん	鶏肉のアングレース しそ和え・わかめスープ	牛乳	片栗粉・油・さとう・パン粉	とり肉・わかめ・ウインナー・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・しそ・玉ねぎ
23	水	焼きそば	焼きそば・ヨーグルト じゃが芋入り野菜スープ	牛乳	油中華そば・油・じゃが芋	ぶた肉・ちくわ・青のり・花かつお・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	ピーマン・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ
24	木	ごはん	とりみそ焼き・スパゲティサラダ えのきのすまし汁	牛乳	さとう・みりん・油・スパゲティ・マヨネーズ	とり肉・赤みそ・ハム・わかめ・豆腐・牛乳	キャベツ・にんじん・にら・にんにく・きゅうり・えのき・玉ねぎ・ねぎ
25	金	ごはん	あじフライケチャップソース ポイル野菜・夏野菜みそ汁	牛乳	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	あじ・油揚げ・みそ・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・なす・玉ねぎ
28	月	ごはん	パンバンジー なすのみそ汁・十五夜ゼリー	牛乳	さとう・ねりごま・ごま油・十五夜ゼリー	とり肉・豆腐・油揚げ・赤みそ・牛乳	きゅうり・にんじん・もやし・ねぎ・なす・玉ねぎ
29	火	ごはん	スコップコロケ 昆布和え・豆腐入りスープ	牛乳	じゃが芋・みりん・パン粉・油	合びき肉・チーズ・調整豆乳・塩昆布・ウインナー・豆腐・わかめ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ
30	水	ごはん	若鶏の照り焼き・かぼちゃサラダ わかめのすまし汁	牛乳	油・みりん・マヨネーズ	とり肉・ハム・豆腐・わかめ・つゆ麩・牛乳	かぼちゃ・にんじん・きゅうり・えのき・玉ねぎ

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各保育園において公表しています】