

令和3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 名		
				き	あか	みどり
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
13	月	ごはん	鶏肉のさっぱり焼き そばろ和え・麩入りすまし汁	牛乳	さとう・みりん とり肉・ツナ缶・つゆ麩・豆腐・乾燥わかめ・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・なす
14	火	牛肉とごぼうのまぜごはん	牛肉とごぼうの混ぜごはん キャベツサラダ・冬瓜入りすまし汁	牛乳	米・さとう・マヨネーズ・ごま ぎゅう肉・ハム・乾燥わかめ・豆腐・牛乳	ごぼう・しょうが・きゅうり・キャベツ・冬瓜・にんじん・玉ねぎ
15	水	ピビンパ丼	ピビンパ丼 キャベツスープ・ヨーグルト	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・豆腐・ヨーグルト・牛乳	にんにく・しょうが・もやし・きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
16	木	ごはん	さわらフライケチャップソース ポイル野菜・玉ねぎのみそ汁	牛乳	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう さわら・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・なす・ねぎ
17	金	ごはん	とり塩レモン・ポテトサラダ わかめのすまし汁	牛乳	油・さとう・じゃが芋・マヨネーズ とり肉・塩昆布・ハム・乾燥わかめ・豆腐・牛乳	レモン果汁・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
21	火	ごはん	ハンバーグきのこソース 野菜スープ・お月見クレープ	牛乳	パン粉・油・さとう・お月見クレープ 含ひき肉・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
22	水	ごはん	豚肉のしょうが焼き・豆腐のすまし汁 野菜のごまマヨネーズ和え	牛乳	みりん・油・マヨネーズ・ごま ぶた肉・ちくわ・豆腐・牛乳	しょうが・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・えのき・ねぎ
24	金	おやこ丼	おやこ丼 和風サラダ・なすのみそ汁	牛乳	米・さとう・油 とり肉・卵・高野豆腐・油揚げ・豆腐・赤みそ・牛乳	玉ねぎ・干しいたけ・にんじん・ねぎ・きゅうり・キャベツ・パイン缶・なす
27	月	ごはん	豚肉のバーベキューソース ツナサラダ・わかめスープ	牛乳	さとう・油・マヨネーズ ぶた肉・ツナ缶・乾燥わかめ・ベーコン・豆腐・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり
28	火	ごはん	あじのマリネ・金時豆の甘煮 じゃがいものみそ汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・みりん・じゃが芋 あじ・金時豆・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・レモン果汁・ねぎ
29	水	肉みそかけうどん	肉みそかけうどん ごま酢和え・青りんご風ゼリー	牛乳	干しうどん・油・さとう・片栗粉・ごま油・ごま・青りんご風ゼリー 豚ひき肉・赤みそ・牛乳	しょうが・にんじん・生しいたけ・玉ねぎ・きゅうり・もやし
30	木	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ・みだくさんスープ	牛乳	油・オレンジマーマレード・マヨネーズ とり肉・ハム・ウインナー・豆腐・牛乳	オレンジジュース・かぼちゃ・にんじん・きゅうり・しめじ・キャベツ・玉ねぎ・乾燥パセリ

【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】