

9月の献立



令和5年度
長井市給食共同調理場 幼児給食
献立作成者：栄養士 佐竹直子

日 (曜日)	献立	材料	日 (曜日)	献立	材料
1 金	【防災の日献立】 わかめごはん カラメルチキン なすのみそ炒め 夏野菜のみそ汁 野菜ジュース	ごはん , オリーブオイル, きび砂糖 はちみつ, 米油, じゃがいも , わかめ 鶏肉, みそ, かつお節, 煮干し, 生姜 なす , 油揚げ, ズッキーニ パプリカ, ピーマン, 玉ねぎ 白ワイン, 塩, 酒, 野菜ジュース	15 金	もち麦入りごはん 肉じゃが 五色納豆 みそ汁 (キャベツ 生揚げ・小松菜) オレンジ	ごはん , もち麦, じゃがいも, 糸こんに, ごま きび砂糖, 麩, 豚肉, 納豆 , 草岡ハム , かつお節 のり, 生揚げ, みそ, 煮干し, 人参, 玉ねぎ さやいんげん, ほうれん草, キャベツ 小松菜, オレンジ, 醤油, みりん
4 月	麩と豚肉の甘辛丼 (麦入りごはん) カミカミごまサラダ すまし汁 (小松菜 しめじ・豆腐) 和梨	ごはん , 大麦, 麩, ごま油, きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ, ごま, 豚肉 きざみのり, 茎わかめ, 豆腐, 昆布 かつお節, 玉ねぎ , 生姜, ごぼう, 人参 小松菜, しめじ, 和梨, 醤油, 酒, 塩	19 火	【食育の日・敬老の日 まごわやさしい献立】 玄米ごはん さわらの香り焼き ひじき炒り煮 ごまみそ汁 (小松菜・豆腐 人参・ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	ごはん , 玄米, きび砂糖, 米油 糸こんに, ごま, さわら, みそ, 鶏肉 さつま揚げ, ひじき, 打ち豆 油揚げ, 豆腐, 大葉, 小松菜 かつお節, ヨーグルト, 人参 ねぎ, 酒, みりん, 醤油
5 火	ズッキーニとなすの トマトスパゲティ ドレッシングサラダ モロヘイヤスープ 牛乳	スパゲティ, オリーブオイル, 米油, 鶏肉 ベーコン, 草岡ハム , 豆腐, 牛乳, 玉ねぎ しめじ, ズッキーニ, なす , にんにく , トマト キャベツ, きゅうり , 人参, モロヘイヤ, ねぎ えのきたけ, トマトケチャップ, 塩, 醤油 ブイヨン, ローリエ, 米酢, 鶏ガラスープ	20 水	ごはん 鮭のレモン漬け ほうれん草のおひたし みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ・わかめ) りんご	ごはん , でんぷん, 米油, きび砂糖, 鮭 じゃがいも, かつお節, わかめ, 煮干し みそ, レモン, キャベツ, ほうれん草 人参, 玉ねぎ , りんご, 醤油, みりん
6 水	ごはん いわしの揚げ照り 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 (しめじ なす・生揚げ) とうもろこし	ごはん , 米油, きび砂糖, ごま, でんぷん とうもろこし, いわし開き, 澱粉付き, 鶏肉 生揚げ, かつお節, みそ, とうがん, 人参 干椎茸, さやいんげん, なす , しめじ 醤油, みりん, 酒	21 木	米粉ブレンド食パン (りんごジャム) 草岡ポークフランク ポテトサラダ ジュリアンヌスープ 牛乳	米粉食パン, じゃがいもりんごジャム ノンエッグマヨネーズ, 草岡ハム 草岡減塩ポークフランク , 鶏肉, 牛乳 トマトケチャップ, 人参, 玉ねぎ , きゅうり キャベツ, みりん, 塩, こしょう, ブイヨン
7 木	玄米入りごはん 鶏のから揚げ 炒り豆腐 みそ汁 (キャベツ えのき・庄内麩) バナナ	ごはん , 玄米, 米粉 , でんぷん, 米油 きび砂糖, 庄内麩, 鶏肉, 豆腐, 豚肉, ひじき わかめ, かつお節, 煮干し, みそ, 生姜 にんにく , グリンピース, 人参, キャベツ えのきたけ, バナナ, 酒, みりん, 塩, 醤油	22 金	ごはん 高野豆腐の煮物 納豆和え みそ汁 (わかめ 豆腐・ねぎ) バナナ	ごはん , 米油, きび砂糖, 鶏肉, 高野豆腐 納豆 , かつお節, 豆腐, わかめ, 煮干し, みそ ごぼう, 人参, 椎茸, 玉ねぎ , ほうれん草 豆もやし, ねぎ, バナナ, みりん, 醤油
8 金	ごはん たらのマヨコーン焼き じゃがいもとピーマンの カレーソーテー 野菜スープ ヨーグルト	ごはん , ノンエッグマヨネーズ, まだら じゃがいも, 米油, ベーコン, ヨーグルト とうもろこし, パプリカ, 乾燥パセリ ピーマン, 玉ねぎ , 人参, キャベツ, セロリ 塩, 白ワイン, カレー粉, ブイヨン, こしょう	25 月	ごはん さばみそ煮 3色おひたし 米粉めん汁 りんご	ごはん , 米粉めん, さばみそ煮, かつお節 鶏肉, ほうれん草, もやし, 人参, キャベツ ごぼう, みつば, 干椎茸, りんご, 醤油, 塩
11 月	ごはん 白身魚の ラビゴットソース 春雨とチンゲンサイ炒め もずくスープ 野菜ジュース	ごはん , 米油, きび砂糖, 緑豆春雨, ごま油 白身魚フライ, 豚肉, もずく, 豆腐, 玉ねぎ きゅうり , トマト , 生姜, 人参, チンゲンサイ キャベツ, ねぎ, とうもろこし, 米酢, 塩, 酒 豆板醤, 醤油, 鶏がらスープ, 野菜ジュース	26 火 ★	ごはん 焼きぎょうざ 春雨の中華和え 卵とコーンのスープ 野菜ジュース	ごはん , 緑豆春雨, きび砂糖, ごま油, ごま でんぷん, 国産野菜ぎょうざ, 草岡ハム 鶏肉, たまご, もやし, きくらげ, きゅうり 生姜, 人参, ねぎ, とうもろこし, 醤油, 米酢 塩, ブイヨン, 酒, 野菜ジュース
12 火 ★	かぼちゃと なすのキーマカレー (玄米ごはん) ひじきサラダ フルーツヨーグルト	ごはん , 玄米, 豆乳バター, 米油, きび砂糖 ごま油, ごま, カクテルゼリー, 豚肉, ひじき ヨーグルト, にんにく , 生姜, 玉ねぎ , 人参 かぼちゃ, なす , トマト, キャベツ, きゅうり とうもろこし, りんご, 黄桃, ラフランス 白桃, みかん, バナナ, 塩, トマトケチャップ 醤油, 中濃ソース, カレー粉, 米酢	27 水	麦入りごはん マーボナス 海草サラダ みそ汁 (キャベツ 油揚げ・わかめ) バナナ	ごはん , 大麦, 米油, ごま油, きび砂糖, 豚肉 でんぷん, みそ, わかめ, 海藻, 油揚げ, かつお節, 煮干し, なす , 玉ねぎ , ピーマン カラーピーマン, 人参, 生姜, にんにく もやし, きゅうり , キャベツ, バナナ, 醤油 酒, みりん, テンメンジャン, 米酢
13 水	凉拌麺 じゃこトマト 塩豆乳バター大学いも 牛乳	国産小麦ラーメン, ごま油, きび砂糖 さつまいも, 米油, 豆乳バター, 草岡ハム 揚げちりめん, 牛乳, きゅうり , ピーマン 人参, 干椎茸, トマト , 大葉, 醤油 鶏がらスープ, 米酢, みりん, 酒, 塩	28 木	わかめうどん とり天 あぶちゃ漬け 牛乳	国産小麦うどん, 米油, きび砂糖, 小麦粉 米粉 , わかめ, 昆布, かつお節, 鶏肉, 牛乳 ねぎ, 小松菜, 干椎茸, 生姜, かぶ, きゅうり 人参, 塩, みりん, 醤油, 酒, 米酢
14 木	ごはん あじの塩麴焼き 切り昆布煮 具沢山汁 和梨	ごはん , つきこん, きび砂糖, あじ, すき昆布 油揚げ, 打ち豆 , 豆腐, 鶏肉, かつお節, みそ ごぼう, 人参, 大根, 干椎茸, 小松菜, 和梨 塩麴, 酒, 醤油, みりん	29 金	【十五夜献立】 栗ごはん 揚げかれいのあんかけ 菊入りひたし 月見汁 お月見フルーツポンチ	ごはん , もち米, 栗, でんぷん, 米油, きび砂糖 里芋, ゼリーミックス, だし昆布, 油力レイ かつお節, 豚肉, えのきたけ, 干椎茸, ほうれん草, キャベツ, もってのほか ごぼう, 人参, 大根, みつば, パイン ミカン, りんご, 黄桃, ラフランス 白桃, レモン, 塩, 酒, 醤油

★アレルギー対応食提供日 12日(乳) 26日(卵)
月平均 415kcal タンパク質17.1g 脂質10.7g 塩1.3g
☆材料の都合により食材を変更することがあります。

☆ごはんは長井産はえぬき一等米です。
☆長井市産の食材は太字になっています。