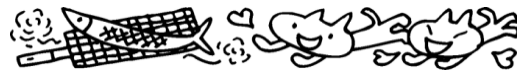


令和2年度 9月のこんだて



バンビの森こども園

					給食に使用する主な食材					
日	曜日	日	曜日	主食	献立	未満児 午前おやつ	午後おやつ	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま
1	火	29	火	ジャー ジャー麺	ゴーヤチャンプルー 煮豆 トマト	コーンフレーク 牛乳	玄米玉子ご飯焼き 小魚 お茶	コーンフレーク 中華麺 片栗粉 ごま油 ごま 玄米	牛乳 豚肉 豆腐 金時豆 卵 ツナ	玉ねぎ 人参 椎茸 筍 ねぎ 生姜 にんにく もやし ゴーヤ 椎茸 トマト ニラ スリム葱
2	水	16	水	十五穀米 ごはん	ぶりのカレー竜田揚げ 根野菜の味噌汁 切干大根ときゅうりの酢の物 ゆで玉子	ヨーグルト お茶	わかめクッキー バナナチップ 牛乳	米 十五穀米 片栗粉 油 ごま 里芋 小麦粉 ごま油	ぶり 豆腐 煮干し 油揚げ 卵 小魚 牛乳 ヨーグルト	きゅうり 人参 切干大根 なし 椎茸 ごぼう 水菜 わかめ
3	木	17	木	ごはん	ポークチャップ ひじきの味噌汁 小松菜と生揚げの煮浸し パナナ	しらすせんべい 乳酸飲料	チーズスティックパン スルメ 牛乳	米 ごま パン	乳酸飲料 豚肉 生揚げ 油揚げ 煮干し スルメ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 大根 ごぼう えのき スリム葱 ひじき パナナ
4	金	18	金	発芽玄米 ごはん	たらのレモン風味蒸し 野菜椀 納豆と長芋のあえ物 キウイ	クラッカー 牛乳	きのこのピザ おからチップ 乳酸飲料	オリーブ油 長芋 じゃがいも 米 発芽玄米 強力粉	牛乳 納豆 たら 豆腐 煮干し チーズ ウインナー	レモン オクラ のり 大根 玉ねぎ 人参 水菜 キウイ コーン 舞茸 しめじ
5	土	19	土	ナスと豚 肉の甘辛 丼	青菜と人参和え わかめと豆腐の味噌汁 ミニゼリー	せんべい お茶	ヨーグルト サブレ お茶	米 ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐 かつおぶ し	なす 玉ねぎ いんげん 小松菜 人参 スリム葱
7	月	30	水	ごはん	焼きししゃも 青菜の味噌汁 野菜ビーフン ゆで玉子	クッキー お茶	スイートパンプキン 硬パン 牛乳	米 ビーフン ごま油 さつま芋	ししゃも ベーコン 鯉節 卵 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 パプリカ ピーマン 椎茸 小松菜 水菜 ねぎ かぼちゃ
8	火	23	水	発芽玄米 ごはん	ミートボール オクラとみょうが汁 磯辺和え ぶどう (すやびよ パナナ)	コーンフレーク 牛乳	トマトとエビのバスタ チーズ お茶	コーンフレーク オリーブ油 米 発芽玄米 スパゲティ 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 卵 チーズ 豆腐 鯉節 ベーコン エビ 生クリーム	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 わかめ のり オクラ みょうが ねぎ デラウエア なす トマト
9	水	重陽の 節句		栗ごはん	赤魚の煮付け 里芋の味噌汁 菊花のお浸し 焼きナス 梨	サブレ お茶	チーズ蒸しパン 芋ケンピ 牛乳	米 もち米 栗 里芋 小麦粉 芋ケンピ ゴマ塩	赤魚 豆腐 鯉節 牛乳 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	生姜 もやし ほうれん草 菊 なす スリム葱 人参 小松菜
10	木	24	木	十五穀米 ごはん	とうがんと鶏肉あん煮 さつま汁 かぼちゃのチーズ焼き キウイ	えびぼんせん 牛乳	ずんだおはぎ ねじりせんべい 牛乳	米 十五穀米 マヨネーズ さつま芋 片栗粉	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 鯉節 牛乳	とうがんと いんげん かぼちゃ れんこん ごぼう 大根葉 キウイ パイン缶 枝豆
11	金	25	金	ごはん	鮭のタンドリー焼き トマトと玉子の味噌汁 大根とわかめサラダ パイン	ヨーグルト お茶	豆乳フルーツあんみつ 野菜かりんとう お茶	ごま油 米 もち米	鮭 ヨーグルト 卵 鯉節 豆乳 小豆	大根 オクラ 水菜 わかめ のり トマト レタス 人参 スナップえんどう パイン缶 みかん缶 寒天 黄桃缶
12	土	26	土	温麺	じゃが芋のうま煮 ブルーン	せんべい お茶	かにせんべい バナナチップ 牛乳	じゃが芋 温麺	鶏肉 焼き豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ブルーン 椎茸 ねぎ パナナチップ
14	月	28	月	ごはん	肉豆腐 あおさの味噌汁 干草焼き グレープフルーツ	クラッカー 乳酸飲料	セサミラスク 昆布 牛乳	米 しらたき パン ごま	焼き豆腐 乳酸飲料 豚肉 卵 鯉節 練乳 牛乳	白菜 玉ねぎ えのき ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸 大根 水菜 ねぎ のり グレープフルーツ
15	火			パン	ナスとトマトのミートグラタン クラムチャウダー ステーキ野菜 巨峰 (すやびよ パナナ)	おからせんべい お茶	プリンパフェ お茶	パン ごま油 マカロニ	豚肉 チーズ 牛乳 あさり ベーコン 牛乳 生クリーム	大根 人参 きゅうり トマト なす 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 黄桃缶 みかん缶

	エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	塩分g
3歳未満児	527	21.4	15.7	1.4
3歳以上児	599	24.9	17.8	1.7

- ・下線マーク：手作りおやつになります。
- ・太字：未満児のみの食材になります。
- ・材料の都合等変更になる場合があります。
- ・すやびよは手作りおやつ以外の2品目はつきません。

あかのなかま：骨や筋肉、血など体をつくるもとになる。
 きいろのなかま：エネルギーとなり力や体温のもとになる。
 みどりのなかま：体の調子を整える働きがある。