



# 9月 献立表



令和4年

大網木の花幼稚園

日 曜	献立名	kcal	あか	きいろ	みどり	その他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き ツナサラダ チーズ 麦茶	451	味噌 鶏肉 ツナ チーズ	米 ごま 砂糖 油	昆布 干しいたけ 白菜 えのき草 小松菜 大根 きゅうり トマト	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
5 月	青のりご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き 切干大根のマヨサラダ オレンジ 麦茶	453	味噌 油揚げ 鶏卵 干しいび	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	青のり 昆布 干しいたけ 南瓜 ほうれん草 ひじき 長ねぎ 人参 切干大根 きゅうり オレンジ	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶
6 火	野菜パン きのこスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え パナナ 牛乳	457	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	野菜パン パン粉 薄力粉 油	玉ねぎ エリンギ えのき草 しめじ パセリ 白菜 もやし 小松菜 パナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング
7 水	ご飯 わかめスープ マーボー豆腐 中華ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	451	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ しめじ わかめ 長ねぎ しょうが にんにく プロッコリー 白菜 人参	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
8 木	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 牛乳	481	さば 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖	人参 干しいたけ しょうが 昆布 白菜 万能ねぎ なす 玉ねぎ グリンピース 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩
9 金	ご飯 ホークカレー フレンチサラダ バイナップル 麦茶	463	豚肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 パプリカ バイナップル	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
12 月	妻ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き スパゲティサラダ オレンジ 牛乳	478	さわら 味噌 牛乳	米 押し麦 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒
13 火	ご飯 味噌汁 ちくわの青のりフライ 野菜と炒り玉子の和え物 梨 麦茶	475	味噌 木綿豆腐 焼き竹輪 鶏卵	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ たら 青のり キャベツ 人参 小松菜 梨	水 こいくちしょうゆ 麦茶
14 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え バイナップル 牛乳	461	味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 大根 人参 ほうれん草 バイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
15 木	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ パナナ 麦茶	451	豚肉 干しいび	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 水菜 わかめ 白菜 パプリカ 小松菜 パナナ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶
16 金	二色そば丼 味噌汁 きゅうりともやしのゆかり和え グレープフルーツ 麦茶	454	豚ひき肉 味噌 木綿豆腐	米 砂糖 油 さつま芋 ごま	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 万能ねぎ きゅうり もやし 人参 ゆかり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
20 火	スパゲティボリタン コンソメスープ ポテの和風バター和え チーズ 麦茶	450	ウイナー チーズ	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター	玉ねぎ ビーマン 小松菜 しめじ 人参 コーン	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 麦茶
21 水	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め かぼちゃのごま和え バイナップル 麦茶	452	味噌 豚肉	米 油 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ビーマン 人参 しょうが 南瓜 きゅうり バイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
22 木	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し パナナ 麦茶	452	油揚げ 味噌 木綿豆腐 鮭 干しいび かつお節	米 里芋 小切麩 片栗粉 油	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 万能ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
26 月	ご飯 ベーコンスープ コロケ フロッコリーとささみのサラダ チーズ 麦茶	457	ベーコン 鶏肉 チーズ	米 コロケ 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ えのき草 パセリ プロッコリー キャベツ 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
27 火	チャーハン 中華スープ ピーマン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	452	豚ひき肉 鶏卵 干しいび ロースハム	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま	玉ねぎ ビーマン 白菜 干しいたけ たら きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 万能つゆ 麦茶
28 水	ご飯 チキンカレー トマトドレッシングサラダ パナナ 牛乳	500	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 パナナ	水 カレールウ トマトドレッシング
29 木	ご飯 味噌汁 赤魚の唐揚げ ひじきとさつま揚げの煮物 バイナップル 麦茶	450	味噌 木綿豆腐 赤魚 さつま揚げ	米 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 大根 しめじ にんにく しょうが ひじき 人参 しらたき 小松菜 バイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
30 金	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁 ひき肉と野菜の玉子焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	454	味噌 油揚げ 鶏卵 豚ひき肉 納豆	米 玄米 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ほうれん草 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	410	14.3	11.8	100	1.1
児 平均量	460	17.7	15	140	1.2

※青字・赤字はアレルギー対応食

赤字・代替食

青字・除去食

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆ お昼の給食だけでは補いきれないカルシウムを、ご家庭で積極的に取り入れることのご協力をお願い致します。

乳製品や、カルシウムを含むひじきや海藻、大豆製品を取り入れてみて下さい。簡単なものであれば温かいご飯の上に、しらす干しやかつおぶしなどを振りかけて食べる方法もあります。

発行：株式会社ミールケア