



9月献立表



令和4年		幼稚園境川					
日	曜	献立名	あか		きいろ		その他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
		昼食	午後おやつ	味増 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ なす わかめ 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 おひじき 梨 りんごジュース アガー	
1	木	ご飯 味噌汁 つくね焼き キャベツの梅和え 梨	りんごゼリー クラッカー 牛乳	味増 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ なす わかめ 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 おひじき 梨 りんごジュース アガー	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ
2	金	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま焼き ツナサラダ チーズ	ポップコーン 牛乳	味増 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ポップコーン	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 小松菜 大根 きゅうり トマト	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩
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 バイナップル	マーマレードマフィン 牛乳	味増 油揚げ 鶏卵 干しえび 牛乳	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 マーマレード	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 きやいんげん キャベツ きゅうり 切干大根 きゅうり バイナップル	水 塩 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー
6	火	パン きのこスープ 鶏肉の唐揚げ 人参ドレッシング和え カップヨーグルト	おかかおにぎり 小魚	鶏肉 ヨーグルト かつお節 煮干し	ロールパン 片栗粉 薄力粉 油 米	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ バセリ しょうが 白菜 もやし 小松菜	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング
7	水	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの海苔和え オレンジ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味増 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 クラッカー	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 大根 ごぼう 人参 きやいんげん キャベツ きゅうり コーン 焼きのり オレンジ りんごジュース	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
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	スイートポテト 牛乳	さば 味噌 牛乳 スキムミルク	米 小切麩 油 砂糖 さつま芋 無塩バター	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 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め ポテの和風バター和え グレープフルーツ	小松菜パンケーキ 牛乳	味増 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく コーン グレープフルーツ 小松菜	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
12	月	麦ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き スパゲティサラダ オレンジ	クッキー 牛乳	さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 押し麦 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 きゅうり 人参 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒
13	火	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ 梨	ジャムヨーグルト クラッカー	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 砂糖 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ 梨	水 こいくちしょうゆ 塩
14	水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え バイナップル	シュガーパイ 牛乳	味増 鶏肉 納豆 鶏卵 牛乳	米 小切麩 砂糖 パイシート グラニュー糖	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	チーズゆかりおにぎり	豚肉 干しえび チーズ	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 米	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 水菜 わかめ 白菜 パプリカ バナナ ゆかり	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
16	金	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃのごま和え オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳	味増 豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 白菜 しらたき グリンピース 南瓜 小松菜 オレンジ コーン	水 万能つゆ こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
20	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 バイナップル	マシュマロおこし 牛乳	味増 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 パン粉 油 砂糖 コーンフレーク マシュマロ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 青のり キャベツ 人参 小松菜 バイナップル	水 こいくちしょうゆ
21	水	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁 えびと野菜の玉子焼き なめたけ和え オレンジ	マドレーヌ 牛乳	味増 油揚げ 鶏卵 えび 牛乳	米 玄米 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	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 白菜 きゅうり なめ茸 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ
22	木	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鮭のあけほの焼き ほうれん草のお浸し パナナ	二色おはぎ 小魚	油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉 つぶあん 煮干し	米 里芋 小切麩 ノンエッグマヨネーズ もち米 砂糖	まいたけ 人参 きやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほうれん草 もやし バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩
26	月	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	レーズン蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 干しえび 牛乳	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ ピーマン 白菜 干しいたけ 万能ねぎ きゅうり 人参 グレープフルーツ レーズン	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 ペーキングパウダー
27	火	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきとさつま揚げの煮物 オレンジ	五平餅	味増 赤魚 さつま揚げ	米 砂糖 油 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 長ねぎ しょうが ひじき 人参 しらたき 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ
28	水	野菜パン ベーコンスープ コロッケ ブロccoliとコーンのサラダ ジョア	パウンドケーキ 牛乳	ベーコン ジョア 鶏卵 牛乳	野菜パン コロッケ 油 片栗粉 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ えのき茸 バセリ プロッコリー もやし 人参 コーン	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 ペーキングパウダー
29	木	雑穀ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ ぶどうゼリー	フルーツパン 牛乳	ツナ 生クリーム 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング
30	金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ お芋のサラダ パナナ	塩昆布おにぎり 小魚	豚ひき肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 きゅうり バナナ 塩昆布	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水

☆ 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)
幼児 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
幼児 平均量	575	20.5	18.4	268	1.5
乳児 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
乳児 平均量	454	16	14.4	209	1.3

☆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。