



9月 献立表



平成30年

浄光寺幼稚園

日 曜	屋 食	あか	きいろ	みどり	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	
5 水	雑穀ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜の海苔ごま和え バイナップル 麦茶	味噌 まぐろフライ	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 片栗粉 ごま	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 白菜 チンゲン菜 人参 焼きのり バイナップル	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース だし醤油
7 金	【白露】夕焼けご飯 味噌汁 照り焼きチキン 茄子の田楽 梨 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 油 砂糖 ごま	人参 干しいたけ しょうが 昆布 白菜 えのき茸 小松菜 なす さやいんげん 梨	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 だし醤油
10 月	ハヤシライス キャベツの人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	豚肉	米 油	大根 玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ コーン きゅうり	こいくちしょうゆ 水 麦茶 ハヤシルウ 人参ドレッシング
12 水	野菜パン きのことスープ 鮭のムニエル トマトドレッシングサラダ 梨 麦茶	鶏肉	野菜パン じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉	エリンギ えのき茸 ほうれん草 パセリ 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 梨	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース トマトドレッシング こいくちしょうゆ
14 金	中華丼 中華スープ ほうれん草のナムル グレープフルーツ 麦茶	木綿豆腐 豚肉	砂糖 米 ごま油 片栗粉	南瓜 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 グレープフルーツ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 料理酒 食塩
19 水	ご飯 コンソメスープ チーズ入りミートローフ コールスローサラダ パナナ 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ	米 じゃが芋 パン粉	人参 コーン パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	麦茶 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
21 金	ご飯 味噌汁 たらのごま味噌煮 甘酢和え バイナップル 麦茶	味噌 たら	砂糖 米 里芋 ごま 片栗粉	人参 昆布 干しいたけ 大根 しょうが 万能ねぎ 白菜 きゅうり わかめ バイナップル	水 麦茶 みりん 料理酒 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ
26 水	ご飯 ボークカレー フレンチサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	砂糖 米 じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 黄桃缶	水 麦茶 カレールウ 穀物酢 塩
28 金	五目うどん ちくわの磯部揚げ さつま芋のごま和え パナナ 麦茶	鶏肉 干しえび 油揚げ ちくわ	うどん 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 ごま	小松菜 人参 わかめ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ ピーマン さやいんげん パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 穀物酢

☆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。

発行：株式会社ミールケア

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		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	15	12.4	100	1.3
	平均量	16.2	12.6	141	1.4