



# 9月 献立表



令和3年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		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	
3 金	ハヤシライス 春雨サラダ ぶどうゼリー 麦茶		豚肉	米 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ コーン チンゲン菜 ぶどうジュース アガー	水 ハヤシルウ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
6 月	夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶		さば 味噌	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 麦茶
8 水	あんかけ焼きそば ほうれん草とコーンのスープ わかめサラダ バナナ 麦茶		豚肉	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 コーン ほうれん草 わかめ 大根 バナナ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 塩 穀物酢 麦茶
10 金	お野菜パン 野菜スープ ミートローフ 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶		豚ひき肉 木綿豆腐	野菜パン パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン パセリ ひじき 白菜 パプリカ オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
13 月	ごま塩ご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 切干大根の和え物 りんごゼリー 麦茶		味噌 木綿豆腐 鶏卵 えび かつお節	米 ごま じゃが芋 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき 切干大根 きゅうり りんごジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
15 水	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華ドレッシング和え バナナ 麦茶		豚ひき肉 味噌	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ しめじ わかめ もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ バナナ	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
17 金	ご飯 きのこスープ コロケ フレンチサラダ オレンジ 麦茶			米 コロケ 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ パセリ キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	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
22 水	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鮭の照り焼き ほうれん草の海苔和え チーズ 麦茶		油揚げ 味噌 高野豆腐 鮭 チーズ	米 里芋	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ ほうれん草 もやし 焼きのり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
24 金	二色そばろ丼 味噌汁 きゅうりともやしのごま和え グレープフルーツ 麦茶		鶏肉 味噌 木綿豆腐	米 砂糖 油 ごま	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ きゅうり もやし 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
27 月	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーともやしの和え物 梨 麦茶		味噌 油揚げ 豚肉	米 さつま芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン しょうが ブロッコリー もやし 人参 梨	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
29 水	雑穀ご飯 チキンカレー フレンチサラダ ジャムヨーグルト 麦茶		鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ りんごソース	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	429	15	12.4	100	1.2
平均量	429	15	11.4	92	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。