



9月 献立表



平成28年


浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	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 月	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 大根のおかか納豆和え 梨 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 かつお節	米	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ わかめ 大根 人参 きゅうり なし	醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
8 木	【白露】夕焼けご飯 けんちん汁 さばの塩焼き 茄子の田楽 巨峰 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ さば 味噌	米 里芋 ごま油 三温糖 ごま	人参 干しいたけ しょうが 昆布 大根 ごぼう 長ねぎ な す さやいんげん 巨峰	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 食塩 麦茶
12 月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 茹で卵サラダ フルーツヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	スパゲティ 油 三温糖	玉ねぎ 白菜 ほうれん草 しめ じ キャベツ きゅうり 人参 黄桃缶 バナナ りんご	トマトケチャップ コンソメ 料理酒 食塩 穀物酢 麦茶
15 木	食パン コンソメスープ メンチカツ コーンサラダ 麦茶	鶏肉 ハンバーグ	食パン 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 三温糖	かぶ しめじ キャベツ コーン きゅうり 人参	コンソメ 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
26 月	雑穀ご飯 チキンカレー キャベツの人參ドレッシングサラダ ぶどう 麦茶	鶏肉 牛乳	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン デラウェア	カレールー 人参ドレッシング 麦茶
29 木	麦ご飯 味噌汁 さんまのから揚げ 菜果なます チーズ 麦茶	味噌 さんま チーズ	米 押し麦 片栗粉 油 三温糖	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 長ねぎ きゅうり 人参 りんご	食塩 穀物酢 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)
幼児	目標量	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	457	17.2	13.2	105	1.3

発行：株式会社ミールケア

<p>《9月8日 メニューイメージ》 この日は白露になります。 そろそろ秋の足音も聞こえてくる 季節になります。 旬の食材を堪能しましょう。</p> 	<p>《9月26日 メニューイメージ》 みんなが大好きなカレーライス 運動会の練習が頑張れるように たくさん用意しておきます。</p> 
<p>《9月12日 メニューイメージ》 子ども達が大好きなスパゲティー を取りいれてみました。 ソースがはねないように、ゆっくり 食べましょうね！！</p> 	<p>《9月29日 メニューイメージ》 秋の旬の食材、さんまをから揚げにします。 しっかり噛んで食べましょう。</p> 