



# 9月 献立表



平成29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	
4 月	日	ご飯 味噌汁 さわらのフライ ほうれん草と大根のおかか納豆和え 麦茶	味噌 さわら 納豆 かつお節	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ わかめ 大根 人参 ほうれん草	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
6 水	水	野菜パン コンソメスープ チーズハンバーグ コールスローサラダ 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ	野菜パン じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖	人参 コーン パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	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 麦茶
8 金	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	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 だし醤油 麦茶
11 月	月	玄米入りご飯 チキンカレー キャベツの人参ドレッシングサラダ フルーツポンチ 麦茶	鶏肉	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり バナナ りんご 黄桃缶 キウイ	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
13 水	水	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 白菜の海苔ごま和え オレンジ 麦茶	味噌 さば	米 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ しょうが 白菜 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 だし醤油 麦茶
15 金	金	焼きそば 中華スープ ほうれん草のナムル チーズ 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり チンゲン菜 えのき茸 わかめ ほうれん草 もやし	中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 麦茶
20 水	水	ご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 ポテトのバター醤油和え りんごゼリー 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター	昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン りんごジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
22 金	金	【秋分】 秋の炊き込みご飯 味噌汁 あじの和風マリネ 三色ごま和え 梨 麦茶	油揚げ 味噌 木綿豆腐 あじ	米 里芋 片栗粉 油 砂糖 ごま	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ なめこ 長ねぎ 赤ビーマン ビーマン 小松菜 もやし 梨	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 塩 麦茶
25 月	月	【運動会総練習】 二色ドック(ホットドック・サラダドック) カップヨーグルト バナナ 麦茶	ウインナー ロースハム ヨーグルト	ロールパン マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり バナナ	トマトケチャップ 塩 麦茶 水
27 水	水	五目うどん かき揚げ さつま芋のごま和え 麦茶	鶏肉 干しえび	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 ビーマン さやいんげん	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 だし醤油 麦茶
29 金	金	麦ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き 菜果なます 梨 麦茶	味噌 さんま	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 りんご 梨	水 だし醤油 穀物酢 塩 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	429	15	12.4	100	1.3
児 平均量	449	15.4	13.4	114	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。

発行：株式会社ミールケア