



9月 献立表



令和2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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
2	水	わかめご飯 味噌汁 ひじきと高野豆腐の玉子焼き なめたけ和え チーズ 麦茶	味噌 鶏卵 高野豆腐 干しえび チーズ	米 小切麩 砂糖 油	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 玉ねぎ なす ひじき 人参 万能ねぎ 白菜 チンゲン菜 なめ茸	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
4	金	お野菜パン きのこスープ コロツケ フレンチサラダ 梨 麦茶	豚ひき肉	野菜パン じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	エリンギ えのき茸 しめじ パセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 梨	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
7	月	【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 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
9	水	マーボー豆腐丼 わかめスープ ラーメン中華和え オレンジ 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ わかめ もやし きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
11	金	雑穀ご飯 チキンカレー 白菜の人参ドレッシングサラダ 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 白菜 コーン チンゲン菜 りんごソース	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
14	月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ じゃが芋のソテー パナナ 麦茶	豚ひき肉	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 パセリ パナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
16	水	麦ご飯 味噌汁 照り焼きチキン ひじきの和え物 チーズ 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ チーズ	米 押し麦 さつま芋 油 ごま	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ズッキーニ ひじき 白菜	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
18	金	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 オレンジ 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 コーンクリーム ほうれん草 わかめ 大根 オレンジ	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
23	水	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め ポテトのバター醤油和え オレンジ 麦茶	味噌 豚肉	米 小切麩 油 じゃが芋 無塩バター	昆布 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが コーン オレンジ	水 料理酒 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶
25	金	チャーハン 中華スープ ピーンと野菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	豚ひき肉 鶏卵 干しえび	米 油 ごま油 ピーファン 砂糖 ごま	玉ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ キャベツ なら きゅうり コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 だし醤油 麦茶
28	月	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き キャベツの塩昆布和え パイナップル 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉	米 ごま 砂糖 油	昆布 干しいたけ なめこ ほうれん草 青のり キャベツ 人参 塩昆布 パイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
30	水	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 納豆和え チーズ 麦茶	味噌 厚揚げ 赤魚 納豆 チーズ	米 玄米 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ しょうが 白菜 人参 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん 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)
目標量	429	15	12.4	100	1.2
平均量	447	15.8	12.4	129	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。