



9月 献立表



令和4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	
2 金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ツナサラダ パイナップル 麦茶		豚ひき肉 ツナ	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 小松菜 人参 大根 きゅうり トマト パイナップル	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
5 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え オレンジ 麦茶		味噌 油揚げ 鶏肉 納豆	米 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 大根 人参 ほうれん草 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
7 水	【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		厚揚げ さば 味噌	米 油 砂糖	人参 干しいたけ しょうが 昆布 小松菜 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 金	五目うどん ポテトの和風バター和え パナナ 麦茶		豚肉	うどん じゃが芋 無塩バター	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
12 月	青のりご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き 切干大根のマヨサラダ オレンジ 麦茶		味噌 油揚げ 鶏卵 干しえび	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	青のり 昆布 干しいたけ 南瓜 ほうれん草 ひじき 長ねぎ 人参 切干大根 きゅうり オレンジ	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶
14 水	二色そぼろ丼 味噌汁 キャベツの海苔和え グレープフルーツ 麦茶		鶏肉 味噌 木綿豆腐	米 砂糖 油 さつま芋	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 万能ねぎ キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
16 金	ハヤシライス わかめサラダ りんごゼリー 麦茶		豚肉	米 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ わかめ 白菜 パプリカ りんごジュース アガー	水 ハヤシベース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
21 水	チャーハン 中華スープ ビーフン中華サラダ 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 ビーフン 砂糖 ごま	玉ねぎ ビーマン 小松菜 干しいたけ 長ねぎ きゅうり 人参 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 万能つゆ 麦茶
26 月	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト 麦茶		豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ バナナ パイン缶	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
28 水	野菜パン きのことスープ 鶏肉の唐揚げ 人参ドレッシング和え パイナップル 麦茶		鶏肉	野菜パン 片栗粉 油	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ パセリ しょうが 白菜 もやし 小松菜 パイナップル	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
30 金	ご飯 オニオンスープ 野菜入りミートローフ マカロニサラダ チーズ 麦茶		豚ひき肉 木綿豆腐 ロースハム チーズ	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ わかめ パセリ 人参 ひじき グリンピース きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 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	410	14.3	11.8	100	1.1
平 均 量	403	15	12.1	100	1.2
乳 目 標 量	0	0	0	0	0
児 平 均 量	322	11.9	9.6	79	1

☆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