



9月 献立表



令和5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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
4 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め キャベツの海苔和え オレンジ 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 しらす	米 油	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ビーマン しょうが キャベツ きゅうり コーン 焼きのり オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
6 水	スパゲティーナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ チーズ 麦茶	チーズ	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ ビーマン ダイストマト 人参 しめじ ほうれん草 白菜 きゅうり コーン	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
8 金	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き なめたけ和え 梨 麦茶	木綿豆腐 ぶり	米	人参 干しいたけ しょうが わかめ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 なめ茸 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
11 月	雑穀ご飯 味噌汁 豆腐のチャンプルー ツナサラダ バイナップル 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚肉 かつおフレーク	米 きび 黒米 油 砂糖	干しいたけ 切干大根 なめこ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ コーン バイナップル	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
13 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き 納豆和え パナナ 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 納豆	米 砂糖	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 しょうが 大根 人参 ほうれん草 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
15 金	五目うどん お芋のサラダ 梨 麦茶	豚肉	うどん じゃが芋 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり 梨	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
20 水	チャーハン わかめスープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	豚ひき肉 干しえび	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま	玉ねぎ コーン ビーマン しめじ わかめ 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
22 金	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し オレンジ 麦茶	油揚げ 味噌 さば かつお節	米 里芋 小切麩	まいたけ 人参 さやいんげん 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 白菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
25 月	ご飯 チキンカレー ハムともやしのサラダ ぶどうゼリー 麦茶	鶏肉 ロースハム	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶
27 水	野菜パン きのコスープ ハンバーグハヤシソース チンゲン菜のマヨ和え チーズ 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ	野菜パン パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ パセリ チンゲン菜 もやし 人参	水 チキンスープの素 塩 ハヤシソース 麦茶
29 金	麦ご飯 すまし汁 あじの香り焼き かぼちゃの煮物 パナナ 麦茶	あじ	米 押し麦 小切麩 ごま油 ごま 砂糖	干しいたけ ほうれん草 万能ねぎ 昆布 しょうが にんにく 南瓜 パナナ	水 塩 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)
幼 児	目標量 415	14.5	12	100	1.2
乳 児	平均量 400	15.2	11.4	98	1.3
乳 児	目標量 313	11.9	8.8	68	1.1
乳 児	平均量				

☆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。