



# 9月 献立表



令和6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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
4 水	雑穀ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	かつおフレーク	米 もちきび 黒米 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
6 金	【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 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ しめじ 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 月	ふりかけご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き ポテトの和風バター和え パナナ 麦茶	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 干しいび	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 無塩バター	干しいたけ なす ほうれん草 昆布 ひじき 長ねぎ 人参 コーン パナナ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
11 水	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともやしのゆかり和え チーズ 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ	米 砂糖 油	しょうが ほうれん草 焼きのり 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 きゅうり もやし 人参 ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
13 金	ご飯 味噌汁 赤魚のごまみりん焼き なめたけ和え バイナップル 麦茶	高野豆腐 味噌 赤魚	米 砂糖 ごま	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 しょうが キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 バイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
18 水	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ グレープフルーツ 麦茶	豚肉	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ なら わかめ 白菜 パプリカ グレープフルーツ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶
20 金	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 キャベツの梅和え ジョア 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 ジョア	米 玄米 ごま 小切麩 砂糖	干しいたけ 南瓜 なす 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 ねぎうめ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
25 水	野菜パン きのごミルクスープ 豚肉のケチャップ炒め 人参ドレッシング和え ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	牛乳 スキムミルク 豚肉	野菜パン 無塩バター 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素	玉ねぎ えのき茸 しめじ パセリ グリンピース 白菜 チンゲン菜	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
27 金	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ オレンジ 麦茶	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
30 月	五目うどん さつまいものかき揚げ チーズ 麦茶	豚肉 油揚げ チーズ	うどん さつまいも 薄力粉 片栗粉 油	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 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	11.5	100	1.2
幼児 平均量	396	14.9	11.5	152	1.2
乳児 目標量					
乳児 平均量	317	11.9	9.3	136	1.1

☆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。