

9月 献立表

令和7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	
3 水	ご飯 味噌汁 赤魚のごまみりん焼き なめたけ和え 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	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
5 金	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともやしのゆかり和え ジョア 麦茶		鶏肉 高野豆腐 味噌 ジョア	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
8 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 塩昆布和え 麦茶		油揚げ 味噌 鶏肉	米 砂糖	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶
10 水	麦ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶		豚肉	米 押し麦 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
12 金	【白露】ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 麦茶		さば 味噌	米 小切麴 油 砂糖	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
17 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 にら 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
19 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 麦茶		味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉	米 玄米 ごま 小切麴 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 ねりうめ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
22 月	野菜パン きのみミルクスープ 豚肉のケチャップ炒め 人参ドレッシング和え 麦茶		牛乳 スkimミルク 豚肉	野菜パン 無塩バター 油 砂糖	玉ねぎ えのき茸 しめじ バセリ グリーンピース 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
24 水	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
26 金	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 麦茶		ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 干しえび	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	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
29 月	五目うどん さつま芋のかき揚げ チーズ 麦茶		豚肉 油揚げ チーズ	うどん さつま芋 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	12	100	1.2
	平均量	374	14.5	11.4	118	1.2
乳 児	目標量					
	平均量	299	11.5	9.2	101	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