

9月 献立表

令和3年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をくつる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーともやしとの和え物 パナナ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが ブロッコリー もやし 人参 バナナ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ
2 木	わかめご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き 白菜の梅和え バイナップル	お好み焼き 牛乳	味噌 鶏卵 しらす チーズ 豚肉 かつお節 牛乳	米 小切粒 砂糖 油 ごま 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 玉ねぎ なす 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 ねぎらめ バイナップル キャベツ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 中濃ソース
3 金	玉うどん ちくわ天 梨	塩昆布おにぎり 小魚	豚肉 焼き竹輪 煮干し	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ごま	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 青のり 梨 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒
6 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま焼き ツナサラダ チーズ	プリン クラッカー	味噌 油揚げ 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 プリンの素 クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン	水 万能つゆ みりん 殺物酢 塩
7 火	雑穀ご飯 ポークカレー 大根の人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト	小魚入り大学芋 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 煮干し 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋 ごま	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんごソース	水 カレールウ 人参ドレッシング みりん こいくちしょうゆ
8 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	チーズパイ 牛乳	さば 味噌 牛乳 チーズ	米 小切粒 油 砂糖 パイシート	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
9 木	ロールパン ベーコンと野菜のスープ ハンバーグ 白菜のフレンチサラダ オレンジ	きのこおにぎり 小魚	ベーコン 豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 煮干し	ロールパン パン粉 片栗粉 油 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン パセリ 白菜 パプリカ オレンジ しめじ えのき茸 まいたけ	水 チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 殺物酢 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
10 金	ごま塩ご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 切干大根の和え物 グレープフルーツ	中華風蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 えび かつお節 牛乳	米 ごま じゃが芋 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ テンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 きゅうり グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ ベーキングパウダー
13 月	麦ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き スバゲイサラダ オレンジ	ココアクッキー 牛乳	さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 押し麦 砂糖 スバゲイ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 白菜 万能ねぎ きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 ココア
14 火	ご飯 コンソメスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ポテトのバター醤油和え 梨	フルーツ寒天 クラッカー 牛乳	豚肉 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター クラッカー	南瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ ビーマン コーン 寒天 黄桃缶 バイン缶	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ
15 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え チーズ	キャラット蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 粒豆 チーズ 牛乳	米 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 白菜 人参 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん ベーキングパウダー
16 木	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 パナナ	梅おかおにぎり 小魚	豚肉 かつお節 煮干し	蒸し中華糖 油 片栗粉 砂糖 ごま油 米	玉ねぎ 白菜 人参 コーン ほうれん草 わかめ 大根 パナナ ねぎらめ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 塩 殺物酢
17 金	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 野菜の和え物 バイナップル	マンシュロサンドクラッカー 牛乳	味噌 まぐろフライ 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 油 片栗粉 クラッカー マンシュロ	昆布 干しいたけ しめじ テンゲン菜 キャベツ 人参 小松菜 バイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ
21 火	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鮭のあげほの焼き ほうれん草のお浸し 梨	ポップコーン 牛乳	油揚げ 味噌 高野豆腐 鮭 かつお節 牛乳	米 里芋 ノンエッグマヨネーズ ポップコーン 油	干しいたけ さやいんげん 昆布 玉ねぎ テンゲン菜 人参 ほうれん草 白菜 梨	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩
22 水	ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ りんごゼリー	おはぎ 牛乳	ツナ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 おはぎ ごはん玉 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんごジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング
24 金	豚すき丼 味噌汁 れんこんのごま和え グレープフルーツ	ツナサンド 牛乳	豚肉 味噌 ツナ 牛乳	米 油 ごま 砂糖 食パン ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ごぼう 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ れんこん 白菜 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ
27 月	チャーハン 中華スープ ピーマンと野菜のサラダ オレンジ	スイートポテト 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 干しえび 牛乳 スキムミルク	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま さつま芋 無塩バター	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ キャベツ 長ねぎ きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 殺物酢 万能つゆ
28 火	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきの和え物 チーズ	パウンドケーキ 牛乳	味噌 赤魚 油揚げ チーズ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ しょうが ひじき 白菜 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー
29 水	お野菜パン きのことスープ コロケツ フレンチサラダ カップヨーグルト	こねつけ 小魚	ヨーグルト 味噌 煮干し	野菜パン コロケツ 油 片栗粉 砂糖 米 薄力粉	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ パセリ キャベツ 人参 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 殺物酢
30 木	玄米入りご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 なめたけ和え バイナップル	フルーツヨーグルト ウエハース	味噌 油揚げ 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	米 玄米 さつま芋 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ わかめ 人参 万能ねぎ 白菜 テンゲン菜 なめ茸 バイナップル パナナ 黄桃缶	水 万能つゆ こいくちしょうゆ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

幼児	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
目標準量					475	16.6	13.7	225	1.5			
平均量					479	17.4	15	221	1.3			
目標準量												
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。