



# 令和4年 9月 きゅうしょく 献立表



ひにち	ようび	しゅしょく	いしくしょく	あか	きいろ	みどり	Kcal	
				骨・血・肉になる	はたらく力になる	体の調子をととのえる		
2	金	ごはん	ブリの照焼 切干大根の煮物・みそ汁	ブリ・鶏肉・さつまあげ 油揚げ・みそ	ごはん 油・グリーンピース	小松菜・もやし・人参 干し椎茸・切干大根	359	
5	月	ごはん	ミートボールの野菜あんかけ ポテトサラダ・みそ汁	鶏肉 豆腐・わかめ・みそ	ごはん・油 マヨネーズ・じゃがいも	人参・玉ねぎ・ピーマン たけのこ・きゅうり	435	
6	火	ごはん	タンドリーチキン フレンチサラダ きのこわかめのスープ	鶏肉・ヨーグルト ハム・わかめ	ごはん・油 コーン	キャベツ・人参・玉ねぎ きゅうり・しめじ・えのき	397	
7	水	バターロールパン	イカフライ・コーンスープ ベーコンと野菜ソテー	イカ・ベーコン 牛乳	パン 油・コーン	キャベツ・人参 玉ねぎ・ピーマン	395	
8	木	ごはん	親子煮・和風スープ マカロニサラダ	鶏肉・卵・なると 魚肉ソーセージ・わかめ	ごはん・グリーンピース マカロニ・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・人参・きゅうり キャベツ・もやし・えのき	385	
9	金	☆十五夜☆ わかめごはん	うさぎのハンバーグ さつまいものサラダ 芋の子汁・オレンジ	鶏肉・豚肉・わかめ 豆腐・みそ	ごはん・油・ごま・コーン さといも・さつまいも・マヨネーズ	玉ねぎ・きゅうり・人参・ねぎ 干し椎茸・ごぼう・オレンジ	437	
12	月	ごはん	コロッケ 五目金平・澄まし汁	牛肉・豚肉 さつまあげ・豆腐	ごはん・油 じゃがいも	キャベツ・人参・ごぼう・えのき れんこん・干し椎茸・ピーマン・ほうれん草	437	
13	火	ごはん	スタミナ炒め・みそ汁 厚焼玉子	豚肉・卵 油揚げ・みそ・わかめ	ごはん 油	キャベツ・玉ねぎ ニラ・もやし・人参	356	
14	水	ごはん	モーカの香草パン粉焼き ジャーマンポテト・みそ汁	モーカ・粉チーズ ベーコン・油揚げ・みそ	ごはん・マヨネーズ 油・じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ ピーマン・人参・えのき	352	
15	木	おべんとうの日						
16	金	冷やしたぬき うどん	チキンカツ フルーツヨーグルト和え	ナルト・ヨーグルト 鶏肉・わかめ	うどん・揚げ玉 油・コーン	もやし・きゅうり・キャベツ みかん・パイナップル・黄桃	370	
20	火	ごはん	春巻き・豆腐と挽肉の中華スープ 蒸し鶏とほうれん草のナムル	豚肉・鶏肉 豆腐	ごはん・春巻き皮 油・ごま・春雨	ほうれん草・人参・キャベツ 玉ねぎ・もやし・ニラ	346	
21	水	ごはん	カントリー煮・わかめスープ コールスローサラダ	豚肉 わかめ	ごはん・コーン・グリーンピース じゃがいも・マヨネーズ・油	人参・キャベツ・もやし 玉ねぎ・きゅうり・しめじ	380	
22	木	エビピラフ	メンチカツ・オレンジゼリー 玉子スープ	豚肉・エビ ベーコン・卵	ごはん・油 コーン・ゼリー	人参・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草	445	
26	月	ごはん	ほうれん草と卵の華風炒め ポークしゅうまい・みそ汁	卵・ハム・豚肉 油揚げ・みそ	ごはん・油 春雨・しゅうまい皮	人参・玉ねぎ 大根・ほうれん草	358	
27	火	ハヤシライス	かぼちゃとブロッコリーの サラダ ヨーグルト	豚肉・牛乳 ヨーグルト	ごはん・油 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・エリンギ・牛乳 かぼちゃ・ブロッコリー・トマトピューレ	451	
28	水	ごはん	セルフカツ 即席漬け・みそ汁	豚肉・卵・油揚げ みそ・わかめ	ごはん・油 ごま・じゃがいも	人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり	389	
29	木	ごはん	あじのごま焼き・澄まし汁 厚揚げの肉みそ炒め	あじ・厚揚げ 豚肉・みそ・わかめ	ごはん 油・ごま	人参・たけのこ・大根 ねぎ・きぬさや・えのき	340	
30	金	ミートソース スパゲティー	れんこんとひじきのサラダ バナナ・牛乳	豚肉・ツナ ひじき・牛乳	スパゲティー・コーン ごまドレッシング	人参・玉ねぎ・れんこん きゅうり・キャベツ・バナナ	465	

栄養士 田村 美佐

幼稚園の給食は、日本で昔から親しまれている「まごはやさしい」の食材を積極的に取り入れています。

- ま…豆類
- ご…ごま
- は…わかめ(海藻類)
- や…野菜
- さ…魚(小魚)
- し…椎茸(きのこ類)
- い…いも類



野菜や果物は、その都度旬のものを選んでいきますのでよろしくお願いいたします。  
仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。  
その場合必ず保護者に変更内容をお知らせいたします。  
ご了承ください。