

＜9月給食予定献立表＞

東奥幼稚園

2024年9月1日(日)～2024年9月30日(月)

献立の内容は変更になることがあります。

日曜日	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	10時おやつ	3時おやつ
2月	ごはん マーボー丼 リャンサンスー ミニゼリー・乳酸菌飲料	とうふ、豚ひき肉 大豆ミート、かにかまぼこ 錦糸卵、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース みずな、ミニゼリー ミックスジュース	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 はるさめ、白いりごま	388 (439)	ミックスジュース	お菓子 麦茶
3火	納豆ごはん お好み焼き卵 カラフルサラダ 棒心のみそ汁・パン缶	納豆、たまご、むきえび 魚肉ソーセージ、牛乳	きゃべつ、かぼちゃ ブロッコリー、スイートコーン 葉だいこん、干しいたけ パン缶、オレンジ	こめ、サラダ油 マヨネーズ 棒心	435 (477)	牛乳	オレンジ 麦茶
4水	ごはん ほっけの西京焼き 金平れんこん わかめのすまし汁・りんごのコンポート	骨取りほっけ さつま揚げ、わかめ 牛乳	トマト、れんこん にんじん、いんげん えのきたけ、万能ねぎ フレッシュアップル	こめ、白砂糖、サラダ油 糸こんにゃく、白いりごま	298 (366)	牛乳	お菓子 麦茶
5木	ふりかけごはん サーモンフライ さっぱり和え ほうれん草の豆乳みそ汁・梨	骨なしサーモンフライ スライスかまぼこ とうふ、調整豆乳 牛乳	にんじん、だいこん きゅうり、ほうれん草 しめじ、梨	こめ、サラダ油 白砂糖、食パン	363 (433)	牛乳	食パン 麦茶
6金	たぬきうどん おおきな肉しゅうまい 黄桃缶	たまご、なると 肉しゅうまい カルピス、粉チーズ	チンゲン菜、ねぎ ブロッコリー、黄桃缶	うどん、天かす 白砂糖、ナチュラルポテト サラダ油	282 (346)	カルピス	★チーズポテト 麦茶
7土	ごはん 豆腐ステーキ シャキシャキサラダ さつまいものみそ汁・みかん缶	ふんわり豆腐ステーキ ロースハム、牛乳	トマト、もやし、みずな 万能ねぎ、みかん缶	こめ、白砂糖 さつまいも	368 (449)	牛乳	お菓子 麦茶
9月	ごはん 豚丼 まぜまぜきのこ チーズ・乳酸菌飲料	豚肉、スライスかまぼこ チーズ、乳酸菌飲料 牛乳	たまねぎ、絹さや はくさい、にんじん オレンジ	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖	516 (455)	牛乳	オレンジ 麦茶
10火	ごはん クリームシチュー ドレッシングサラダ フルーツポンチ	鶏肉、スキムミルク 魚肉ソーセージ カルピス	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ みずな、フルーツカクテル缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	415 (433)	カルピス	お菓子 麦茶
11水	ごはん ベーコンのキッシュ風 カルシウム和え 豆腐のみそ汁・白桃缶	豚ベーコン、たまご スキムミルク、サラダチーズ しらす干し、とうふ わかめ、牛乳	たまねぎ、しめじ アスパラガス、トマト ほうれん草、白桃缶 バナナ	こめ、サラダ油 バター、白砂糖	391 (458)	牛乳	バナナ 麦茶
12木	ふれあい遠足・スマイルランチデー						
13金	納豆ごはん フィッシュフライ パンパンサラダ けんちん汁・ミニゼリー	納豆、角型フィッシュフライ とうふ、豚肉、たまご スキムミルク	レタス、パンパンサラダ むき枝豆、だいこん、にんじん ごぼう、干しいたけ、万能ねぎ ミニゼリー、やさいジュース	こめ、サラダ油 糸こんにゃく ホットケーキ粉 いちごジャム	570 (547)	やさいジュース	★ホットケーキ 麦茶
14土	なすのトマトスパゲッティ たまごロール ベジタブルスープ マンゴープリン	ボークウインナー 粉チーズ、たまごロール 豚ベーコン、牛乳	素揚げなす、たまねぎ マッシュルーム、トマト水煮缶 カリフラワー、きゃべつ にんじん、マンゴープリン	スパゲッティ サラダ油、白砂糖 マヨネーズ	347 (429)	牛乳	お菓子 麦茶
17火	青菜ごはん うさぎちゃんハンバーグ ツナサラダ あいしょう汁・十五夜デザート	うさぎ型ハンバーグ シーチキン、豚ベーコン 牛乳	にんじん、ブロッコリー スイートコーン、たまねぎ	こめ、バター 白砂糖、サラダ油 さつまいも、はるさめ 十五夜デザート	444 (533)	牛乳	お菓子 麦茶
18水	ごはん コロケ カラフルサラダ たまごのみそ汁・パン缶	ロースハム、たまご 牛乳	トマト、きゃべつ きゅうり、赤ピーマン 干しいたけ、ねぎ パン缶	こめ、肉入りコロケ サラダ油、ごま油 白砂糖	414 (398)	牛乳	お菓子 麦茶
19木	とんこつ醤油ラーメン 厚焼きたまご ミニゼリー	豚肉、なると 厚焼きたまご カルピス	チンゲン菜、もやし、たまねぎ スイートコーン、味付けめんま ねぎ、ブロッコリー ミニゼリー、バナナ	中華めん、サラダ油 マヨネーズ	309 (324)	カルピス	バナナ 麦茶
20金	栗のはいった炊き込みごはん チキンカツ マカロニサラダ 千切りスープ・プリン	チキンカツ、魚肉ソーセージ ロースハム、プリン スキムミルク、たまご 牛乳	もうそう、ごぼう 干しいたけ、絹さや 栗、レタス、アスパラガス きゃべつ、だいこん	こめ、サラダ油 白すりごま、マカロニサラダ ホットケーキ粉、白砂糖 さつまいも、黒いりごま	512 (573)	牛乳	★さつまいもの蒸しケーキ 麦茶
21土	納豆ごはん ポパイオムレツ まぜまぜコリア 豆腐のみそ汁・みかん缶	納豆、ほうれん草オムレツ 豚ひき肉、とうふ 牛乳	レタス、もやし きゅうり、にんじん しめじ、みずな みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白すりごま	342 (385)	牛乳	お菓子 麦茶
24火	ごはん かわいいのバター醤油焼き 大豆のチリコンカン ABCスープ・りんごのコンポート	骨取りかわいい、ゆでだいず 豚ひき肉、スキムミルク 豚ベーコン、牛乳	カリフラワー、たまねぎ にんじん、トマト水煮缶 チンゲン菜、マッシュルーム フレッシュアップル	こめ、サラダ油 バター、マヨネーズ ABCマカロニ	391 (463)	牛乳	お菓子 麦茶
25水	ポテトサラダ ミートボール たまごスープ ももゼリー・幼児牛乳	ロースハム ミートボール たまご、わかめ 幼児牛乳、カルピス	レタス、ブロッコリー たまねぎ、ももゼリー オレンジ	背割りパン ポテトサラダ	402 (429)	カルピス	オレンジ 麦茶
26木	ごはん さばのミルク煮 おかか和え なすのみそ汁・梨	骨なしさば、牛乳 豆乳花がんと、油揚げ	万能ねぎ、ほうれん草 にんじん、なす、梨	こめ、白砂糖	359 (454)	牛乳	お菓子 麦茶
27金	ごはん 中華丼 たっぷり野菜の春巻き ミニゼリー・乳酸菌飲料	むきえび、豚肉 乳酸菌飲料、スキムミルク 牛乳	はくさい、もうそう にんじん、黒きくらげ 絹さや、レタス、ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 たっぷり野菜春巻き さつまいも	512 (555)	牛乳	★さつまいももち 麦茶
28土	参観日						
30月	ごはん シーフードカレー ツナのコールスロー フルーツポンチ	シーフードミックス 豚ひき肉、スキムミルク シーチキン、牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ アスパラガス、スイートコーン フルーツカクテル缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	422 (496)	牛乳	お菓子 麦茶

★マークがついているおやつは手作りで。
()は3歳未満児のエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課