



# H29.9月の給食献立表



学校法人 上松学園 カオル幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な食材料			栄養素量			
			熱や力になるもの (きいろ)	肉や骨をつくるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1	金	☆始業式(半日保育)☆							
4	月	ごはん ・ぶたにくとやさいのうまに ・かぼちゃのしらあえ ・チンゲンサイのスープ	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、ゴマ、油	豚肉、ちくわ、芽ひじき、油揚げ、豆腐	玉ねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、チンゲン菜、なす、えのき	442kcal	13.8g	13.4g	1.3g
5	火	ごはん ・あつやきたまご ・こうはくにびたし ・こうやどうふのみそしる	ごはん、油、酒、砂糖、しょうゆ	鶏肉、鶏卵、ツナ、油揚げ、豚肉、高野豆腐、ワカメ、みそ	玉ねぎ、にんじん、切り干し大根、しいたけ、いんげん、なす、しめじ	424kcal	17.3g	12.1g	1.6g
6	水	☆家庭のお弁当☆							
7	木	ごはん ・とりのチリソース ・ごぼうサラダ ・キャベツスープ	ごはん、片栗粉、油、トマトピューレー、ケチャップ、しょうゆ、ソース、マヨネーズ、じゃがいも、鶏がらだし	鶏肉、大豆水煮、ベーコン	ミニトマト、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ、キャベツ、なす、しめじ	434kcal	17.9g	12.3g	1.4g
8	金	<きくのせつくこんだて> ・さつまいもごはん ・きつかしゅうまい ・しゅんぎくのおかかあえ ・おなすのみそしる ・くずまんじゅう	ごはん、酒、ゴマ、しょうゆ、片栗粉、ごま油、シウマイの皮、くずまんじゅう	豚肉、油揚げ、かつお節、豆腐、ワカメ、みそ	さつまいも、しょうが、玉ねぎ、竹の子水煮、しいたけ、春菊、ほうれん草、にんじん、えのき、なす	449kcal	15.9g	10.1g	1.2g
11	月	ごはん ・チンジャオロース ・ピーンスサラダ ・はるさめスープ	ごはん、砂糖、しょうゆ、片栗粉、マヨネーズ、鶏がらだし、ごま油	豚肉、大豆水煮、ナチュラルチーズ、豆腐	ピーマン、竹の子水煮、ミックスピーズ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、なす、もやし、えのき、春雨	448kcal	17.2g	14.8g	1.1g
12	火	ごはん ・さばのゆうあんやき ・いりどうふ ・おじゃがのみそしる	ごはん、酒、しょうゆ、みりん、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	さば、豆腐、鶏卵、油揚げ、みそ	にんじん、ピーマン、しいたけ、玉ねぎ、なす、しめじ	440kcal	19.0g	14.6g	1.6g
13	水	☆家庭のお弁当☆							
14	木	・とうもろこしごはん ・コロックふう ・やさしいゴマあえ ・とんじる	ごはん、酒、じゃがいも、パン粉、油、ソース、砂糖、しょうゆ、ゴマ	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	コーン、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、ほうれん草、えのき、にんじん、なす、ごぼう、しめじ	456kcal	14.7g	12.2g	1.4g
15	金	・チキンカレー ・あつあげピザ ・コールスロー	ごはん、じゃがいも、ルウ、ケチャップ、マヨネーズ	鶏肉、厚揚げ、ナチュラルチーズ、ハム	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、ピーマン、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	440kcal	14.9g	14.4g	1.6g
18	月	☆敬老の日☆							
19	火	ごはん ・がんものにも ・きりぼしだいごんのツナあえ ・こじる	ごはん、じゃがいも、油、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま油、マヨネーズ	がんも、ちくわ、ワカメ、ツナ、大豆水煮、みそ	にんじん、しいたけ、ピーマン、切り干し大根、コーン、玉ねぎ、なす、しめじ、かぼちゃ	424kcal	10.9g	12.9g	1.4g
20	水	☆家庭のお弁当☆							
21	木	・パン ・メカジキのタンドリーふう ・かぼちゃサラダ ・チキンスープ	パン、カレー粉、ケチャップ、じゃがいも、マヨネーズ、油、鶏がらだし	メカジキ、ヨーグルト、鶏肉	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ、キャベツ、しめじ	422kcal	18.6g	16.4g	1.6g
22	金	ごはん ・ぶたにくとなすのちゅうかいため ・おとうふサラダ ・はるさめスープ	ごはん、油、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油、ゴマ、鶏がらだし	豚肉、みそ、豆腐、ベーコン、ワカメ	なす、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、にんじん、コーン、春雨、しめじ	445kcal	14.0g	14.6g	1.1g
25	月	ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・ごもくまめ ・ワカメのおすまし	ごはん、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、じゃがいも	鮭、みそ、芽ひじき、大豆水煮、油揚げ、鶏肉、豆腐、ワカメ	玉ねぎ、もやし、えのき、ピーマン、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、なす、しめじ	423kcal	19.1g	10.9g	1.9g
26	火	・ピラフ ・スペインふうオムレツ ・キャベツのしらすあえ ・きのこスープ	ごはん、鶏がらだし、油、じゃがいも、ケチャップ、しょうゆ、ごま油	ツナ、豚肉、牛乳、鶏卵、しらす、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ほうれん草、もやし、しめじ、えのき、しいたけ、かぼちゃ	444kcal	14.9g	15.5g	1.8g
27	水	☆家庭のお弁当☆							
28	木	ごはん ・とりチャーシュー ・シルバーサラダ ・ちゅうかスープ	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、はちみつ、マヨネーズ、ごま油、鶏がらだし	鶏肉、みそ、芽ひじき、厚揚げ	春雨、にんじん、キャベツ、コーン、玉ねぎ、もやし、なす、えのき	442kcal	17.7g	13.4g	1.8g
29	金	ごはん ・すきやきふうのもの ・ちくわのあまからソース ・ワカメのみそしる	ごはん、油、酒、砂糖、しょうゆ、ソース、ケチャップ、じゃがいも	豚肉、焼き豆腐、ちくわ、油揚げ、ワカメ、みそ	玉ねぎ、しめじ、白菜、しらたき、にんじん、えのき	442kcal	16.8g	11.8g	1.8g

※食材によって、献立が変わることがあります。  
 ※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます。  
 ※上記の栄養素量には、牛乳(100ml)を含んでおりません。

<牛乳の栄養素量>  
 エネルギー: 67kcal  
 たんぱく質: 3.3g  
 脂質: 3.8g  
 食塩: 0.1g

<目標栄養素量(牛乳を除く)>  
 エネルギー: 440kcal  
 たんぱく質: 16.0g  
 脂質: 13.0g  
 食塩: 1.6g

9月9日は『重陽(菊の節句)』といって、菊の花を觀賞したり栗ごはんや秋ナスを食べて長寿を願う習わしがあります。あまりなじみがないかもしれませんが、実は奈良時代に中国から伝わった歴史ある行事です。これを機に伝統に触れてみてはいかがでしょうか。

