

H27.9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	火	☆始業式(半日保育)☆							
2	水	☆家庭のお弁当☆							
3	木	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・かぼちゃのしらあえ ・ワカメとおあげのすましじる	ごはん、砂糖、しょうゆ、みりん、ゴマ、麩、酒	鮭、みそ、豆腐、鶏肉、ワカメ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、もやし、えのき、かぼちゃ、キャベツ、なす、しめじ	426kcal	17.3g	12.3g	1.1g
4	金	・ハヤシライス ・コーンコロツケ ・もやしのゴママヨサラダ	ごはん、ルウ、ケチャップ、じゃがいも、パン粉、油、ソース、ゴマ、米酢、マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ、トマト缶、ブロッコリー、しめじ、コーン、もやし、にんじん、キャベツ	462kcal	12.7g	12.6g	1.1g
7	月	・ごはん ・ししゃものいそべパンこやき ・きりぼしだいごんのサラダ ・とんじる	ごはん、パン粉、油、ゴマ、しょうゆ、マヨネーズ、じゃがいも	ししゃも、青のり、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	切干大根、もやし、にんじん、さやいんげん、玉ねぎ、しめじ	437kcal	15.1g	13.6g	1.1g
8	火	・ごはん ・にくどうふ ・ごぼうサラダ ・もやしのスープ	ごはん、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、油、ドレッシング、鶏がらだし、ごま油	豚肉、豆腐	玉ねぎ、にんじん、しらたき、ほうれん草、ごぼう、きゅうり、もやし、えのき、なす	433kcal	10.8g	14.5g	1.8g
9	水	☆家庭のお弁当☆							
10	木	・ごはん ・とりのからあげ ・ひじきのごもくに ・とうふのみそじる	ごはん、しょうゆ、酒、小麦粉、油、砂糖	鶏肉、芽ひじき、油揚げ、豆腐、みそ	ごぼう、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、なす、しめじ	442kcal	19.7g	11.9g	1.4g
11	金	・ツナピラフ ・ほうれんそうのキッシュ ・おまめのサラダ ・ミネストローネ ・ももゼリー	ごはん、鶏がらだし、油、砂糖、じゃがいも、ケチャップ、みりん、ゼリー	ツナ、ベーコン、ナチュラルチーズ、鶏卵、牛乳、大豆水煮、ウィンナー	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、ほうれん草、ミックスビーンズ、トマト缶、しめじ、なす	443kcal	13.0g	12.9g	1.8g
14	月	・ごはん ・とりのすじょうゆに ・さつまいものマヨあえ ・ごまつなとえのきのみそじる	ごはん、しょうゆ、酒、砂糖、米酢、マヨネーズ	鶏肉、油揚げ、みそ	しょうが、玉ねぎ、さつまいも、にんじん、きゅうり、小松菜、えのき、しめじ	456kcal	16.3g	14.0g	1.1g
15	火	・みそコーンラーメン ・シュウマイふう ・だいごんとワカメのサラダ	中華麺、しょうゆ、鶏がらだし、ごま油、シュウマイの皮、片栗粉、ゴマ、米酢	みそ、豚肉、ワカメ	玉ねぎ、もやし、キャベツ、ピーマン、コーン、竹の子水煮、大根、きゅうり、にんじん	460kcal	18.5g	10.3g	2.1g
16	水	☆家庭のお弁当☆							
17	木	・にんじんごはん ・メカジキのフライふう ・ブロッコリーとポテトのソテー ・きのこスープ ・バナナ	ごはん、酒、小麦粉、パン粉、油、ソース、じゃがいも、鶏がらだし	メカジキ、ベーコン	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、えのき、しいたけ、バナナ	434kcal	15.3g	10.0g	1.7g
18	金	・ごはん ・ぶたにくのあまからいため ・キャベツとしらすのさつぱりあえ ・とうにゅういりみそじる	ごはん、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、米酢、ゴマ、油	豚肉、しらす、油揚げ、豆乳、みそ	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、なす	411kcal	15.2g	13.2g	1.3g
21	月	☆敬老の日☆							
22	火	☆国民の休日							
23	水	☆秋分の日☆							
24	木	・ごはん ・こうやどうふのいために ・ちくわとかいそうのサラダ ・たけのこのみそじる	ごはん、しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油、じゃがいも	高野豆腐、ベーコン、ちくわ、ワカメ、芽ひじき、みそ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、切干大根、竹の子水煮	417kcal	18.0g	10.8g	1.6g
25	金	<おつきみこんだて> ・ごはん ・にしよくたまごやき ・おいもとやさいののもの ・おすまし ・ゆきみだいふく	ごはん、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、酒、じゃがいも、麩、プチアイス	鶏卵、鶏肉、豆腐、ワカメ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、絹さや、えのき	440kcal	14.2g	10.0g	1.5g
28	月	・マーボーはるさめどん ・さつまいものレモンに ・にんじんのナムル	ごはん、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油、米酢、ゴマ	豚肉、豆腐、みそ、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、なす、にら、春雨、さつまいも、レモン汁、もやし、にんじん、きゅうり	472kcal	15.0g	11.7g	1.5g
29	火	・ごはん ・まつかぜやき ・ほうれんそうのツナあえ ・けんちんじる	ごはん、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ、じゃがいも	鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、しめじ	421kcal	16.2g	11.9g	1.0g
30	水	☆家庭のお弁当☆							

※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: 430Kcal
 たんぱく質: 16g
 脂質: 12g
 食塩: 1.6g

今年の十五夜は9月27日(日)。この日は暦の上での秋の最中にあたることから「中秋」と、また、月に芋をお供えすることから別名「芋名月」とも呼ばれます。ちょうど日曜日に当たりますので、親子でお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

