



9月 給食献立表

平成29年度
中野幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
1	金		《始業式》			
4	月	348kcal 18.5g 9.0g 1.1g	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁	さば かつお節 味噌	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	米・塩 なたね油 しょうゆ・上白糖 じゃが芋
5	火		《引渡し訓練》			
6	水	301kcal 13.8g 3.4g 1.9g	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め キャベツのしらす和え すまし汁	豚肉 味噌 ちりめんじゃこ だし	なす 玉ねぎ・人参 キャベツ みつば	米・ごま油 上白糖・しょうゆ 片栗粉 おつゆ麩・塩
7	木	375kcal 8.8g 10.5g 1.6g	チャーハン チンゲン菜ナムル 春雨スープ	ウインナー ベーコン チキンスープ	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン チンゲン菜 もやし・椎茸	米・なたね油 塩・しょうゆ ごま油 上白糖・春雨
8	金	556kcal 13.0g 22.5g 2.2g	《茜組 食育開始》 チキンカレー スパゲッティーサラダ りんご	鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 スパゲティ マヨネーズ
11	月	331kcal 11.0g 5.0g 1.1g	ご飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 すまし汁	豚肉 だし	玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ	米・ポン酢・なたね油 さつま芋・上白糖 しょうゆ・みりん・塩 片栗粉・おつゆ麩
12	火	383kcal 16.1g 8.0g 3.2g	ご飯 肉豆腐 小松菜味噌和え にゅうめん汁	木綿豆腐 牛肉 だし 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース 小松菜 しめじ・みつば	米・みりん 上白糖 しょうゆ そうめん・塩
13	水	371kcal 18.5g 2.5g 1.5g	《公開保育・入園説明会》 さつま芋の炊き込みご飯 カレイの煮付け キャベツのゆかり和え/味噌汁・梨	カレイ 絹ごし豆腐 味噌	しょうが キャベツ・人参 しその香・なめこ わかめ・なし	米・さつま芋 酒・みりん しょうゆ・黒ごま 上白糖・塩
14	木	433kcal 14.2g 9.5g 2.5g	《科学遊び》 ゆかりご飯 ちくわの磯辺揚げ ひじきの煮物/豚汁	ちくわ 揚げ 豚肉 味噌	しその香 青のり・ひじき インゲン・人参 ごぼう・ねぎ	米・天ぶら粉 なたね油 上白糖・みりん しょうゆ・塩
15	金	370kcal 16.3g 10.2g 0.9g	《お月見の集い》 ご飯/ハンバーグ ポイル野菜 トマトスープ	合挽きミンチ 木綿豆腐 鶏卵・牛乳 コンソメ	玉ねぎ ブロッコリー 人参・ケチャップ トマト缶・パセリ	米 パン粉・塩 なたね油 じゃが芋
18	月		《敬老の日》			

**今年の十五夜は9月15日です。
お団子をおそなえするのってどうして？**

十五夜は・・・豊作の祈願と収穫の感謝し、
お米で作った団子をおそなえしたことがはじまりです。
月見団子は・・・お月様に似せた団子を作っておそなえしたことが
はじまりと言われています。



日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
19	火	423kcal 11.0g 14.0g 1.9g	ご飯/星型コロッケ 豆菜サラダ ベーコンの和風スープ オレンジ	大豆 ベーコン コンソメ	小松菜 人参 玉ねぎ オレンジ	米・星のコロッケ とんかつソース・植物油 しょうゆ・酢・塩 なたね油・みりん
20	水	464kcal 18.9g 17.8g 1.3g	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き 根菜の金平 味噌汁	さわら 味噌	玉ねぎ パセリ・ごぼう 人参・レンコン ほうれん草	米・マヨネーズ なたね油・ごま・ごま油 上白糖・みりん・しょうゆ さつまいも・おつゆ麩
21	木	515kcal 16.4g 14.3g 2.0g	ハヤシライス キャベツサラダ ヨーグルト	牛肉 コンソメ ハム ヨーグルト	玉ねぎ・人参 トマト缶 ケチャップ キャベツ・コーン	米・じゃが芋 なたね油・塩 ハヤシフレーク ごまドレッシング
22	金	323kcal 19.7g 4.4g 1.4g	ご飯 豚の柔らか煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	豚肉 揚げ 味噌	玉ねぎ・しょうが にんにく ブロッコリー 人参・わかめ	米・しょうゆ みりん 上白糖 酒・ごま
23	土		《秋分の日》			
25	月	297kcal 18.4g 2.6g 1.5g	ご飯 タラの照り焼き ひじきの五目炒り煮 味噌汁	たら 大豆 だし 味噌	しょうが・ひじき レンコン・人参 インゲン・キャベツ 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ 上白糖 みりん
26	火	340kcal 12.9g 8.6g 1.1g	《たんぼぼ遠足》 ご飯 焼肉風炒め わかめスープ/りんご	豚肉 チキンスープ ベーコン	玉ねぎ ピーマン 人参・わかめ りんご	米・焼肉のたれ 上白糖 ごま油 ごま
27	水	335kcal 13.4g 6.8g 1.2g	ご飯 高野豆腐の卵とじ 白菜の煮浸し 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 鶏卵・だし ちくわ・味噌	玉ねぎ 人参・みつば 白菜・かぼちゃ ほうれん草	米 しょうゆ みりん 上白糖
28	木	337kcal 12.9g 5.7g 2.1g	ご飯 牛肉のしぐれ煮 大根ときゅうりの酢の物 すまし汁	牛肉 だし	玉ねぎ・人参 グリーンピース・しょうが 切干大根・きゅうり わかめ・みつば	米・糸こんにゃく 酒・上白糖 しょうゆ・酢 花麩・塩
29	金	402kcal 12.8g 11.3g 1.3g	《誕生会》 ご飯 かいじゅう揚げ 青梗菜のごま和え/味噌汁	ウインナー 大豆 木綿豆腐・鶏卵 絹ごし豆腐・味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース チンゲン菜 もやし	米・さつまいも 小麦粉・片栗粉 塩・植物油・ごま 上白糖・しょうゆ

