



# 9月 給食献立表

令和元年  
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
2	月		《始業式》			
3	火	533kcal 12.5g 20.9g 2.3g	チキンカレー インゲンサラダ りんご	鶏肉 ツナ	玉ねぎ・人参 インゲン コーン りんご	米・じゃが芋 カレールー なたね油 ごまドレッシング
4	水	327kcal 17.3g 8.3g 1.3g	ご飯 鯖の塩焼き 白菜のおかかポン酢和え すまし汁	さば かつお節 だし	白菜 人参 わかめ	米・塩 なたね油・ポン酢 おつゆ麩 しょうゆ
5	木		《引渡し訓練》			
6	金	357kcal 6.9g 10.4g 1.5g	炒飯 チンゲン菜ナムル 春雨スープ	ベーコン チキンスープ	人参・玉ねぎ グリーンピース・コーン チンゲン菜・もやし わかめ	米・なたね油 しょうゆ・ごま油 上白糖・春雨 塩
9	月	413kcal 18.4g 12.7g 1.6g	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き がんもの煮物 味噌汁	豚肉・チキンスープ 豆乳がんも だし 味噌	玉ねぎ・白ねぎ しょうが インゲン わかめ	米・なたね油・みりん 塩・上白糖 しょうゆ・片栗粉 おつゆ麩
10	火	353kcal 9.6g 7.3g 1.6g	ご飯 かいじゅう揚げ キャベツのゆかり和え にゅうめん汁	ウインナー 大豆 木綿豆腐 だし	玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ しその香 みつば	米・さつまいも・小麦粉 片栗粉・塩・植物油 しょうゆ・上白糖 そうめん
11	水	369kcal 18.8g 3.0g 1.4g	《公開保育・入園説明会》 さつまいもの炊き込みご飯 カレイの煮付け/小松菜の和え物 味噌汁/梨	カレイ 揚げ 絹ごし豆腐 味噌	しょうが・小松菜 もやし・ねぎ 玉ねぎ 梨	米・さつまいも・酒 塩・みりん しょうゆ・黒ごま 上白糖
12	木	363kcal 16.1g 10.0g 1.1g	《科学遊び》 ご飯/ハンバーグ ポイル野菜 コンソメスープ	合挽きミンチ・木綿豆腐 鶏卵 牛乳 コンソメ	玉ねぎ・ケチャップ ブロッコリー コーン パセリ	米・パン粉・塩 なたね油 みりん しょうゆ
13	金	505kcal 15.8g 15.2g 1.6g	《お月見の集い》 お月見きのこカレー 人参サラダ ヨーグルト	牛肉 ツナ ヨーグルト	しめじ・まいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり	米・じゃが芋 なたね油・カレールー ごま ごまドレッシング
16	月		《敬老の日》			
17	火	301kcal 15.1g 3.4g 1.3g	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 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
18	水	361kcal 15.5g 9.5g 1.7g	ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう すまし汁	ホキ 味噌 だし	玉ねぎ・パセリ ごぼう・人参 しめじ みつば	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・塩

今年の十五夜は9月13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	木	373kcal 15.1g 8.2g 1.5g	《科学遊び》 ご飯/すき焼き風煮 青梗菜のごま和え 味噌汁	牛肉 絹ごし豆腐 味噌	白菜・玉ねぎ 人参・白ねぎ チンゲン菜・もやし ねぎ	米・おつゆ魁・糸こんにゃく なたね油・しょうゆ・上白糖 酒・みりん ごま
20	金	393kcal 11.4g 11.3g 2.1g	ご飯 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおかかマヨ和え 味噌汁	ちくわ かつお節 味噌	青のり・小松菜 人参・玉ねぎ かぼちゃ わかめ	米・塩・天ぷら粉 なたね油・マヨネーズ しょうゆ 上白糖
23	月		《秋分の日》			
24	火	304kcal 18.0g 4.0g 1.5g	ご飯/白身魚の照り焼き 焼きブロッコリー添え ひじきの五目炒り煮 味噌汁	ホキ 大豆 だし 味噌	しょうが・ブロッコリー ひじき・人参 インゲン・大根 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん マーガリン 糸こんにゃく
25	水	303kcal 13.9g 3.3g 1.7g	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め キャベツの酢の物 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 えのき みつば	米・ごま油・上白糖 しょうゆ 片栗粉 酢・塩
26	木	411kcal 9.4g 11.3g 1.4g	《誕生日会》 ご飯/星型コロッケ 豆菜サラダ 野菜スープ/バナナ	大豆 コンソメ	小松菜・人参 コーン 玉ねぎ バナナ	米・星のコロッケ・とんかつソース 植物油・しょうゆ 酢・なたね油 塩
27	金	354kcal 15.9g 8.0g 1.2g	ご飯 高野豆腐の卵とじ 白菜の煮浸し 豚汁	鶏肉・高野豆腐 鶏卵・だし ちくわ・豚肉 味噌	玉ねぎ・人参 ねぎ 白菜 ごぼう	米 しょうゆ みりん 上白糖
30	月	246kcal 15.9g 1.8g 1.7g	こぎつねご飯 たらの塩焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁	揚げ・ちりめんじゃこ だし・たら かつお節 味噌	インゲン・ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ みりん・ごま 塩・なたね油 上白糖・さつまい



## 実いの秋は野山の幸が山盛り!

自然の味や香り、色を生かしたうす味で、おいしく  
味わう「味わい学習」をしてみましょう。

チャレンジ  
その1

★新鮮な食材や  
旬の素材を選ぶ

チャレンジ  
その2

★アクセントをつけた  
持ち味献立て

チャレンジ  
その3

★本格だして  
旨味にこる

チャレンジ  
その4

★植物油を使おう!  
焼いて煮る  
炒めて煮る  
揚げて煮る

チャレンジ  
その5

★下味はうすく  
しあげに味つけを!  
かけしょうゆから  
つけしょうゆへ

チャレンジ  
その6

★香味野菜の活用  
(しそ・ゆず・パセリ・  
ごま・ピーナッツ・  
とろろこんぶ)

チャレンジ  
その7

★酸味をうまく  
利用して

調味料に頼らず、今こそ挑戦!

### うす味クッキング!

～食材の持ち味を生かして～