



# 9月 給食献立表

令和3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
1	水	342kcal 16.9g 6.5g 1.4g	ご飯 赤魚の煮付け 白菜のおかかポン酢和え 味噌汁	赤魚 かつお節 味噌	しょうが・白菜 人参 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 ポン酢 おつゆ麩
2	木	371kcal 16.5g 10.1g 1.4g	ご飯 鶏肉のバター味噌焼き ほうれん草のかにかま和え すまし汁	鶏肉・白味噌 かにかま 湯葉 だし	ほうれん草 人参 玉ねぎ みつば	米・有塩バター 上白糖・酒 しょうゆ 塩
3	金	364kcal 15.4g 7.9g 2g	ご飯 すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	牛肉 揚げ 味噌	白菜・玉ねぎ 人参・白ネギ キャベツ・しその香 ねぎ	米・おつゆ麩 糸こんにゃく・なたね油 しょうゆ・上白糖 酒・みりん
6	月	374kcal 16.6g 9.3g 1.4g	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 味噌汁	豚肉 揚げ 味噌	玉ねぎ・しょうが キャベツ・切干大根 人参・インゲン ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油 さつま芋
7	火	506kcal 20.5g 19.7g 1.2g	ご飯/鶏の天ぷら がんもの炊き合わせ すまし汁 オレンジ	鶏肉 豆乳がんも だし	しょうが・人参 かぼちゃ・インゲン 大根・玉ねぎ みつば・オレンジ	米・めんつゆ・天ぷら粉 植物油・上白糖 しょうゆ・みりん 片栗粉・塩
8	水	372kcal 16.1g 11.8g 2.1g	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え 味噌汁	豆腐・豚ミンチ チキンスープ 赤だし 味噌	玉ねぎ・人参 にら・ほうれん草 大根 ねぎ	米・ごま油 みりん・しょうゆ 片栗粉・なたね油 ごま・上白糖
9	木	322kcal 14.5g 8.1g 1.2g	ご飯 牛肉の野菜炒め 海藻サラダ かき玉汁	牛肉 ちりめんじゃこ 鶏卵	しょうが・玉ねぎ 人参・ピーマン ねぎ・わかめ 海藻ミックス・みつば	米・しょうゆ 上白糖・ごま油 なたね油・酢 塩
10	金	472kcal 17.1g 23.5g 1.1g	ご飯 ごまチキン竜田 ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁	鶏肉 ツナ 味噌	しょうが・キャベツ ブロッコリー・人参 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 黒ごま・植物油 マヨネーズ・おつゆ麩
13	月	408kcal 15.1g 14.1g 1.3g	ご飯 鶏肉のレモン風味焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム コンソメ	レモン果汁・かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ	米・片栗粉・しょうゆ みりん・酒 上白糖・さつま芋 マヨネーズ・塩

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
14	火	329kcal 18.6g 3.2g 1.4g	《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	カレイ 揚げ 豆腐 味噌	しょうが・小松菜 もやし・人参 ねぎ 玉ねぎ	米・さつまいも 酒・塩 みりん・しょうゆ 黒ごま・上白糖
15	水	292kcal 12.9g 3.5g 0.9g	ご飯 肉じゃが キャベツのじゃこ和え すまし汁	牛肉 だし ちりめんじゃこ	人参・玉ねぎ グリーンピース・キャベツ 白菜 わかめ	米・じゃが芋 なたね油・みりん しょうゆ 塩
16	木	505kcal 12.9g 22.2g 2.3g	チキンカレー インゲンサラダ バナナ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ・人参 インゲン コーン バナナ	米・じゃが芋 カレールー なたね油 マヨネーズ
17	金	364kcal 13.5g 8.8g 1.8g	ご飯 ちくわの磯辺揚げ もやしの昆布和え 豚汁	ちくわ 豚肉 味噌	青のり・もやし 人参・塩昆布 ごぼう・玉ねぎ ねぎ	米・塩 天ぷら粉・なたね油 しょうゆ こんにゃく
20	月		《敬老の日》			
21	火	415kcal 19.4g 12.7g 1.4g	《お月見の集い》 ご飯/お月見ハンバーグ ハムサラダ/味噌汁 梨	合挽きミンチ・木綿豆腐 鶏卵・牛乳 ハム・揚げ 味噌	玉ねぎ・ケチャップ パプリカ・人参 キャベツ・コーン わかめ・なし	米・パン粉 塩・なたね油 みりん・和風ドレッシング 上白糖
22	水	339kcal 17.7g 8.9g 1.2g	ご飯 さばの照り焼き 大根のあっさり和え 味噌汁	さば 味噌	しょうが・大根 きゅうり・人参 なめこ・玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖 みりん 和風ドレッシング
23	木		《秋分の日》			
24	金	287kcal 11.6g 4.3g 0.7g	ご飯 豚肉のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁	豚肉 味噌	キャベツ・パプリカ 人参・きゅうり 大根・玉ねぎ みつば	米・ごま油・上白糖 しょうゆ・片栗粉 春雨・塩 酢・なたね油
27	月	333kcal 12.4g 7.2g 1.3g	ご飯 鶏肉とさつまいものさっぱり煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	鶏肉 揚げ 味噌	人参・玉ねぎ インゲン・ブロッコリー コーン ねぎ	米・さつまいも しょうゆ・酢 上白糖・みりん 和風ドレッシング
28	火	334kcal 10.7g 5.9g 0.5g	鶏ときのこの炊き込みご飯 焼野菜 すまし汁 バナナ	鶏肉 揚げ 豆腐	人参・エリンギ まいたけ・しめじ かぼちゃ・インゲン みつば・バナナ	米・酒 みりん・しょうゆ 有塩バター 塩
29	水	514kcal 13.3g 15.2g 1.1g	《誕生日会》 ご飯/星型コロッケ スパゲティサラダ/野菜スープ ヨーグルト	ツナ コンソメ ヨーグルト	人参・コーン 白菜 しめじ 玉ねぎ	米・星のコロッケ とんかつソース・植物油 スパゲティ・マヨネーズ しょうゆ・塩
30	木	292kcal 16.8g 4.6g 1.9g	ご飯 白身魚の西京焼き 白菜の甘酢和え 味噌汁	ホキ・白味噌 かにかま 揚げ 味噌	白菜・人参 大根 玉ねぎ ねぎ	米・みりん 上白糖・なたね油 しょうゆ 酢