



9月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2022年



日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー
1	木	アジの付け焼き 大根とパプリカの和え物 ごはん 青菜とえのきのお吸い物 キャンディチーズ	アジ/油揚げ キャンディチーズ	油/いりごま/米	しょうが/大根・赤パプリカ 黄パプリカ・ピーマン/青菜 えのき	醤油・みりん・だし	398
2	金	冬瓜入りハヤシライス ツナサラダ ソーダゼリー	豚肉/ツナ缶/ソーダゼリー	米/油・ハヤシルウ	冬瓜・玉葱・人参/キャベツ コーン・胡瓜	7大アレルゲン不使用 ゴマドレッシング	523
5	月	玉子丼 チキンナゲット 三色野菜の梅和え プチゼリー	卵・かまぼこ チキンナゲット プチゼリー	米/砂糖・油	玉葱・ねぎ・椎茸/キャベツ 青菜・人参・梅干し	醤油・みりん・だし	517
6	火	豚肉の塩だれ炒め マカロニサラダ ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	豚肉/油揚げ・みそ 食べる小魚	油・ごま油・片栗粉 マカロニ・米	玉葱・しょうが・にんにく・白ねぎ 胡瓜・コーン・人参/キャベツ	塩・こしょう・マヨドレ だし	553
7	水	鮭のごまみそ焼き 夏野菜の浅漬け 南瓜の甘煮 ごはん 手まり麩と貝割れのお吸い物 バイナップル	鮭・みそ/塩昆布	すりごま・砂糖・油/米 手まり麩	なす・胡瓜・人参 南瓜/貝割れ パイナップル	みりん・塩・醤油・だし	432
8	木	鶏のケチャマヨ焼き 花野菜サラダ ごはん 大根とわかめのみそ汁 黄桃缶	鶏肉/わかめ・みそ	小麦粉・油・砂糖/米	玉葱・しめじ/ブロッコリー カリフラワー・コーン・赤パプリカ 大根/黄桃缶	ケチャップ・マヨドレ・塩 こしょう・だし 手作りドレッシング	523
9	金	バターロールパン キャベツ入りメンチカツ(乳・卵不使用) 菊の花入りかみかみ温野菜 牛乳 梨	キャベツ入りメンチカツ しらす干し/牛乳	ロールパン/油/ごま油 いりごま	食用菊花・ごぼう・人参・もやし 小松菜/梨	醤油・みりん・塩	401
12	月	煮込みハンバーグ 春雨サラダ ごはん 切干大根と若布のみそ汁 バイン缶	ハンバーグ/わかめ・みそ	油/春雨/米	玉葱・ピーマン・椎茸/トマト水煮 胡瓜・赤パプリカ・コーン 切干大根/バイン缶	ケチャップ・ソース・塩 こしょう・マヨドレ・だし	514
13	火	冷やしぶっかけうどん ちくわの磯部揚げ 三色ナムル バナナ	油揚げ・かまぼこ・わかめ ちくわ・あおのり粉	うどん/小麦粉・油 いりごま・ごま油	白菜・ねぎ/もやし・青菜・人参 バナナ	醤油・みりん・だし・塩 こしょう	310
14	水	戻り鰹の照り焼き 冬瓜のトロ旨煮 マヨごま南瓜 ごはん 麩と玉葱のみそ汁 梨	カツオ/肉/みそ	砂糖・油/片栗粉/すりごま 米/麩	冬瓜・椎茸・しょうが/南瓜 玉葱/梨	醤油・みりん・だし・マヨドレ	409
15	木	いろいろ野菜の鶏つくね ひじき納豆 ごはん 豆腐と青菜のみそ汁 リンゴ	鶏肉/ひじき・納豆 木綿豆腐・みそ	パン粉・油・砂糖 片栗粉・いりごま・米	玉葱・なす・ピーマン 赤パプリカ・コーン ねぎ/青菜/りんご	醤油・みりん・だし	491
16	金	カレーライス ポイルドウィンナー コールスロー キャンディチーズ	豚肉/ウィンナー キャンディチーズ	米・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン	手作りドレッシング	519
20	火	赤魚の煮付け 花かまぼこ 切干大根のナムル ごはん 里芋と若布のみそ汁 プチゼリー	赤魚/花かまぼこ/油揚げ わかめ・みそ プチゼリー	砂糖/ごま油/米/里芋	しょうが/切干大根・人参 インゲン	醤油・みりん・だし	395
21	水	お野菜たっぷりごまダレ冷やし中華 大豆ミートのから揚げ オクラのおかか和え オレンジ	油揚げ/大豆ミート 花かつお	ラーメン・ごま油/片栗粉 油	もやし・胡瓜・赤パプリカ 黄パプリカ・木耳/しょうが にんにく/オクラ/オレンジ	7大アレルゲン不使用 ゴマドレッシング めんつゆ・みりん・醤油	353
22	木	ミートソーススパゲティ しらす入りフレンチサラダ 冬瓜と若布のスープ 食べる小魚(ごま含む)	牛肉・豚肉/しらす干し わかめ/食べる小魚	スパゲティ・油・砂糖 片栗粉	玉葱・マッシュルーム・人参 トマト・にんにく/キャベツ・コーン 胡瓜/冬瓜	塩・こしょう・ソース ケチャップ・コンソメ 7大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング	436
26	月	白身魚フライのオーロラソース 春雨入り華風和え ごはん 玉葱と椎茸のみそ汁 バイン缶	白身魚フライ/ツナ缶/みそ	油/春雨・いりごま・砂糖 ごま油/米	ほうれん草・人参・木耳/玉葱 椎茸/バイン缶	ケチャップ・マヨドレ・醤油 酢・だし	501
27	火	豚肉の甘みそチーズ炒め 大根のサツと煮 ごはん 花麩と豆腐のお吸い物 リンゴ	豚肉・ミックスチーズ・みそ 油揚げ	片栗粉・油・砂糖/米/花麩	玉葱・人参・しめじ/大根/豆腐 りんご	みりん・醤油・だし	490
28	水	ウィンナー入りポトフ ブロッコリーのコーンマヨ ごはん オレンジ	ウィンナー	油・じゃが芋/米	玉葱・人参・青菜/ブロッコリー カリフラワー・コーン/オレンジ	コンソメ・塩・こしょう マヨドレ	469
29	木	肉団子の照り煮 きのことキャベツの和え物 ごはん さつま芋と若布のみそ汁 白桃缶	ミートボール/わかめ・みそ	砂糖/米/さつま芋	玉葱/しめじ・えのき・椎茸 キャベツ・人参/白桃缶	醤油・だし・みりん	327
30	金	チキンカツのタルタルソース いろいろ野菜のごまよごし ごはん 茄子と油揚げのみそ汁 ホイップon青りんごゼリー	チキンカツ/油揚げ・みそ ホイップクリーム ゼリーの素	油/砂糖・すりごま/米	玉葱・コーン・胡瓜/もやし・青菜 赤パプリカ・黄パプリカ・しめじ なす	マヨドレ・醤油・だし	

原材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いいたします。

一日平均給与量 エネルギー:454kcal 脂質:14.7g たんぱく質:13.9g 炭水化物:68.5g 食塩相当量:1.7g