



# 9月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2023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	金	冷やし中華 焼売 若布スープ バナナ	ツナ缶/焼売/わかめ	ラーメン	もやし・しめじ・胡瓜・黄パプリカ 赤パプリカ/豆苗/バナナ	冷やし中華のたれ・中華味	327
4	月	チーズinハンバーグ ひじきと野菜のごまよごし ごはん 麩と玉葱のみそ汁 白桃缶	チーズinハンバーグ/ひじき みそ	油/すりごま・砂糖/米/麩	切干大根・小松菜・人参/玉葱 白桃缶	ケチャップ・ソース・醤油 だし	475
5	火	鶏のさっぱり塩だれ丼 南瓜の甘煮 茄子と油揚げのみそ汁 メロン	鶏肉/油揚げ・みそ	米・油・ごま油・片栗粉 砂糖	キャベツ・人参・ねぎ・レモン 南瓜/なす/メロン	塩・中華味・こしょう 醤油・みりん・だし	514
6	水	牛肉コロッケ(乳・卵不使用) ツナとキャベツのサラダ ごはん 若布スープ オレンジ	牛肉コロッケ/ツナ缶 わかめ	油/米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン えのき・あさつき/オレンジ	7大アレルゲン不使用 ゴマドレッシング 中華味・塩・こしょう	457
7	木	赤魚の西京焼き 厚揚げともやしの煮浸し ごはん 花かまぼこ貝割れのお吸い物 プチゼリー	赤魚・みそ/厚揚げ 花かまぼこ/プチゼリー	砂糖・油・米	もやし・人参・にら/貝割れ	みりん・醤油・だし	393
8	金	カレーライス ポイールドウインナー コールスロー キャンディチーズ	豚肉/ウインナー キャンディチーズ	米・油・じゃが芋 カレールウ	玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン	マヨドレ	567
11	月	中華飯 揚げ餃子 ごま若布 青菜とえのきのお吸い物 パイン缶	むきえび・豚肉/餃子 わかめ	米・片栗粉・ごま油・砂糖 油/白ごま	白菜・玉葱・人参・絹さや・木耳 青菜・えのき/パイン缶	醤油・中華味・だし	470
12	火	豚肉の生姜炒め 冬瓜の煮物 ごはん 白菜と若布のみそ汁 オレンジ	豚肉/油揚げ/わかめ みそ	砂糖・油/米	しょうが・玉葱・人参・ピーマン 椎茸/冬瓜/白菜/オレンジ	醤油・みりん・だし	453
13	水	発芽玄米ごはん Caたっぷりお魚バーグのおろしソース スタミナ納豆 もやしとしめじのみそ汁 梨	米・発芽玄米/お魚バーグ 納豆・豆プラス・にら・白ごま・醤油 もやし・しめじ・みそ・だし/梨	米・片栗粉・ごま油・砂糖 油/白ごま	白菜・玉葱・人参・絹さや・木耳 青菜・えのき/パイン缶	醤油・中華味・だし	454
14	木	バターロールパン 鶏のから揚げ ツナ入りフレンチサラダ クリームシチュー プチゼリー	鶏肉/ツナ缶/鶏肉・牛乳 プチゼリー	ロールパン/片栗粉・油 じゃが芋・シチュールウ	しょうが・にんにく/レタス キャベツ・胡瓜・コーン 赤パプリカ/人参・玉葱 ブロッコリー	みりん・醤油 7大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング	529
15	金	ミートソーススパゲティ しらすと花野菜のゴマドレ和え バナナ	牛肉・豚肉/しらす干し	スパゲティ・油・片栗粉	玉葱・人参/パセリ粉 ブロッコリー・カリフラワー コーン/バナナ	ケチャップ・ソース・コンソメ 7大アレルゲン不使用 ゴマドレッシング	436
19	火	さつま芋ごはん サバの塩焼き 切干大根の炒め煮 きのこ汁 黄桃缶	サバ/油揚げ・みそ	米・さつま芋・黒ごま/油 砂糖	切干大根・インゲン・人参 しめじ・まいたけ・えのき・椎茸 青菜/黄桃缶	塩・醤油・みりん・だし	466
20	水	豚しゃぶぶっかけうどん 大根とちくわのみそかけ キャロットゼリー	豚肉/ちくわ・みそ イナアガー	うどん・すりごま・ごま油 砂糖	もやし・人参・ねぎ/大根・青菜 人参ジュース	醤油・だし・マヨドレ・みりん	312
21	木	鶏のから揚げ 若布のごまみそサラダ ごはん コーンのスープ キャンディチーズ	鶏肉/わかめ・みそ キャンディチーズ	片栗粉・油/すりごま・砂糖 ごま油/米	しょうが・にんにく/キャベツ 人参/コーン・貝割れ	醤油・みりん・酢・中華味	510
22	金	千草焼き 真沢山の春雨サラダ ごはん じゃが芋と油揚げのみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	卵・鶏肉/ひじき/ツナ缶 油揚げ・みそ/食べる小魚	油・砂糖/春雨/米 じゃが芋	ほうれん草・人参・ねぎ・椎茸 キャベツ・玉葱・胡瓜・コーン 赤パプリカ	醤油・みりん・だし マヨドレ	496
25	月	きのこごはん 鮭の付け焼き スパゲティサラダ かきたま汁 梨	油揚げ/鮭/卵	米/油/スパゲティ/片栗粉	まいたけ・しめじ・椎茸・しょうが キャベツ・胡瓜・玉葱・コーン 人参/ねぎ/梨	醤油・みりん・だし・マヨドレ	460
26	火	豚肉の甘辛炒め さつま芋と糸切昆布の旨煮 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	豚肉/糸切昆布/油揚げ みそ/食べる小魚	片栗粉・油・砂糖/さつま芋 米	玉葱・マッシュルーム・ピーマン 大根	醤油・みりん・だし	544
27	水	辛いくない! 茄子入り麻婆豆腐 春巻き ごはん もやしのスープ オレンジ	木綿豆腐・豚肉・みそ 春巻き/わかめ	油・砂糖・片栗粉/米	なす・人参・椎茸・ねぎ・しょうが にんにく/もやし/オレンジ	醤油・みりん・中華味	647
28	木	鶏のごま竜田揚げ しらす入り胡瓜と白菜の納豆和え ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 パイン缶	鶏肉/しらす干し・納豆 油揚げ・みそ	いりごま・片栗粉・油/米	しょうが/白菜・人参・胡瓜 キャベツ/パイン缶	醤油・みりん・だし	490
29	金	チキンカツ キャベツ入りマカロニサラダ ごはん 冬瓜と油揚げのみそ汁 プリンアラモード	チキンカツ/油揚げ・みそ プリン・ホイップクリーム	油/マカロニ/米	キャベツ・玉葱・胡瓜・人参 コーン/冬瓜/みかん缶 パイン缶	ケチャップ・ソース・マヨドレ だし	608

材料等の都合により献立を変更することがございます。

一日平均給与量 エネルギー:473kcal 脂質:14.5g たんぱく質:14.1g 炭水化物:72g

※「マヨドレ」は卵を使用しない、マヨネーズ風ドレッシングを使用しています。

食塩相当量:1.6g