



# 9月 献立表



令和元年

緑ヶ丘幼稚園 給食室

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		主食	昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
5	木	ごはん	ごはん ポークカレー 野菜スティック アップルゼリー 麦茶	豚肉 味噌	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんごジュース アガー	水 カレールウ 麦茶
6	金	ごはん	【白露】夕焼けごはん すまし汁 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 梨 麦茶	さば 油揚げ	米 小切麩	人参 干しいたけ しょうが 昆布 白菜 えのき茸 切干大根 しらたき グリンピース 梨	水 濃口醤油 みりん 料理酒 塩 だし醤油 麦茶
9	月	ごはん	わかめごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き なめたけ和え チーズ 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ	米 さつまい	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 小松菜 なめ茸	水 だし醤油 みりん 濃口醤油 麦茶
10	火	パン	野菜パン きのことスープ ハンバーグ フレンチサラダ オレンジ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	野菜パン パン粉 片栗粉 油 砂糖	エリンギ えのき茸 小松菜 パセリ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢
12	木	めん	あんかけ焼きそば ほうれん草とコーンのとろみスープ わかめサラダ りんご 麦茶	豚肉	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ 白菜 えのき茸 コーンクリーム ほうれん草 人参 わかめ 大根 りんご	濃口醤油 みりん 料理酒 チキンスープの素 水 塩 穀物酢 麦茶
19	木	ごはん	ごはん チキンカレー 野菜スティック ぶどうゼリー 麦茶	鶏肉 味噌	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 麦茶
20	金	ごはん	【秋分】里芋ときのご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ 三色ごま和え 梨 牛乳	油揚げ 味噌 高野豆腐 鮭 牛乳	米 里芋 片栗粉 油 ごま 砂糖	しめじ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 もやし 梨	水 濃口醤油 料理酒 みりん
26	木	めん	あんかけ焼きそば ほうれん草とコーンのとろみスープ もやしときゅうりのマヨ醤油和え りんご 麦茶	豚肉	蒸し中華麺 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 白菜 えのき茸 コーンクリーム ほうれん草 人参 もやし きゅうり りんご	濃口醤油 みりん 料理酒 チキンスープの素 水 塩 麦茶
30	月	ごはん	わかめごはん すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き なめたけ和え チーズ 麦茶	油揚げ 鶏肉 味噌 チーズ	米 砂糖	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 人参 小松菜 なめ茸	水 濃口醤油 塩 みりん 料理酒 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	449	15.5	12.5	135	1.3