9月　給食献立表

東海大学付属自由ケ丘幼稚園

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	材料 血や肉をつくる	材料 熱や力になる	材料 体の調子を整える	材料 調味料	カロリー
					ごはん			
4	火	ごはん	鯖の味噌煮	鯖、味噌	砂糖	生姜、人参	醤油、みりん、かつおだし	465
			里芋とこんにゃくの土佐煮	かつおぶし	里芋、砂糖	こんにゃく	醤油、みりん、かつおだし	
			コールスローサラダ	枝豆	マヨネーズ、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参	塩、胡椒	
			豆腐の味噌汁	豆腐、わかめ、味噌		ネギ	かつおだし	
5	水	五目炊込みごはん		鶏肉	ごはん、砂糖	人参、ごぼう、椎茸、こんにゃく	醤油、みりん、かつおだし、酒、塩	447
			コロッケ	合挽肉、卵	じゃがいも、小麦粉、パン粉、サラダ油	玉ネギ	塩、胡椒	
			春雨の酢の物		春雨、砂糖	きゅうり、人参、木くらげ	醤油、酢	
			キャベツの味噌汁	油揚げ、味噌		キャベツ、玉ネギ	かつおだし	
6	木	食パン			食パン			449
			クリームシチュー	豚肉、牛乳		じゃがいも、玉ネギ、人参、グリンピース	ホワイトシチュールー、コンソメ、塩、胡椒	
			ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、胡椒	
7	金	チキンカレー		鶏肉	ごはん、砂糖、じゃがいも、サラダ油	玉ネギ、人参、なす	カレールー、塩、胡椒、ウスターソース	511
			ポテトサラダ	ハム	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	きゅうり、人参、コーン	塩、胡椒	
			ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
10	月	●誕生会●　お弁当の用意をお願いします。						
11	火	梅しそチャーハン		鶏肉	ごはん	玉ネギ、人参、枝豆	塩、胡椒、酒	514
			メンチカツ	合挽肉、卵	小麦粉、パン粉、サラダ油	玉ネギ	塩、胡椒	
			マカロニサラダ	ウインナー	マカロニ、マヨネーズ、胡麻ドレ、砂糖	きゅうり、玉ネギ、人参	塩、胡椒	
					ごはん			
12	水	ごはん	白身魚の南蛮漬け	白身魚(ホキ)	片栗粉、砂糖、サラダ油	玉ネギ、人参、ブロッコリー	醤油、酒、酢	472
			きんぴらごぼう		砂糖、サラダ油	人参、ごぼう	醤油、かつおだし	
			煮豆	うぐいす豆	砂糖		醤油、塩	
			大根の味噌汁	油揚げ、味噌		大根、ネギ	かつおだし	
					ごはん			
13	木	ごはん ※年少組はお弁当です	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖、サラダ油	キャベツ	醤油、みりん、酒	446
			高野豆腐の含め煮	高野豆腐	砂糖		醤油、みりん、塩、かつおだし	
			ニラともやしの和え物	ちくわ	砂糖	ニラ、もやし	醤油、かつおだし	
			コンソメスープ			玉ネギ、人参、いんげん、しめじ	醤油、塩、胡椒、コンソメ	
					ごはん			
14	金	ごはん	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、砂糖、サラダ油	玉ネギ、人参、絹さや	醤油、みりん、塩、かつおだし	491
			南瓜サラダ	ハム、枝豆	マヨネーズ、砂糖	南瓜、きゅうり	塩、胡椒	
			揚げギョーザ	鶏肉、豚肉、卵	小麦粉、パン粉、砂糖、サラダ油、ごま油、でん粉	キャベツ、玉ネギ、ニラ	醤油、塩、酒、オイスターソース	
			人参の味噌汁	豆腐、味噌		人参	かつおぶし	
					ごはん			
18	火	ごはん	エビフライ	エビ、卵	小麦粉、パン粉、サラダ油	ブロッコリー	塩、胡椒、ケチャップ	417
			ひじきの煮物	干しひじき、大豆	砂糖、サラダ油	人参、ごぼう、こんにゃく	醤油、みりん、塩、かつおだし	
			わかめの酢の物	わかめ、かにかまぼこ	砂糖	きゅうり	醤油、酢	
			玉ネギの味噌汁	油あげ、味噌		玉ネギ、キャベツ	かつおだし	
19	水	ナポリタンスパゲッティ		ベーコン	砂糖、サラダ油、スパゲッティ麺	玉ネギ、人参、パプリカ	塩、胡椒、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	476
			枝豆とツナのサラダ	枝豆、ツナ	マヨネーズ、砂糖	きゅうり、人参、玉ネギ	醤油、塩、胡椒	
			牛乳	牛乳				
					ごはん			
20	木	ごはん ※年中組はお弁当です	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	れんこん	醤油、みりん、酒	411
			ブロッコリーのおかか和え	干しひじき、かつおぶし	マヨネーズ、砂糖	ブロッコリー	醤油	
			切干大根の煮物	油揚げ	砂糖、サラダ油	切干大根、人参、こんにゃく	醤油、みりん、塩、かつおだし	
			じゃがいもの味噌汁	わかめ、味噌	じゃがいも	玉ネギ	かつおだし	
					ごはん			
21	金	ごはん	ハンバーグ	鶏ミンチ、豚ミンチ、牛乳、卵	パン粉、サラダ油、スパ麺	玉葱、人参	塩、胡椒、ケチャップ	447
			れんこんのきんぴら		サラダ油、砂糖	れんこん、人参	醤油、かつおだし	
			がんもどきの含め煮	がんもどき	砂糖	こんにゃく	醤油、かつおだし、砂糖	
			もやしの味噌汁	豆腐、味噌		もやし、ねぎ	かつおだし	
					ごはん	とうもろこし	塩、胡椒、コンソメ	
24	月	コーンライス	揚げシューマイ	豚肉、卵	砂糖、サラダ油、小麦粉、片栗粉	玉ネギ	塩、胡椒	410
			もやしの和え物	かつおぶし	砂糖	もやし、人参	醤油	
			ベーコンと大豆のスープ	ベーコン、大豆		キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ	醤油、塩、胡椒、コンソメ	
					ごはん			
25	火	ごはん	唐揚げ	鶏肉、卵	砂糖、サラダ油、小麦粉、スパゲッティ麺		醤油、塩、胡椒、酒、ケチャップ	482
			ごぼうサラダ		マヨネーズ、砂糖	人参、ごぼう、コーン	醤油、塩、胡椒	
			オクラのごま和え		砂糖、すり胡麻	オクラ	醤油	
			里芋の味噌汁	わかめ、味噌	里芋	ネギ	かつおだし	
26	水	マーボー丼		合挽肉、豆腐、味噌	ごはん、砂糖、サラダ油、片栗粉	玉ネギ、人参、ネギ、ニラ	醤油、オイスターソース、テンメンジャン	507
			手羽元のから揚げ	手羽元、卵	砂糖、サラダ油、小麦粉		醤油、酒、塩、胡椒	
			とうもろこし			とうもろこし		
					ごはん			
27	木	ごはん ※年長組はお弁当です	豚の生姜焼き	豚肉	砂糖、サラダ油	玉ネギ、人参、生姜、レタス	醤油、みりん、酒	426
			ほうれん草のごま和え		砂糖、すり胡麻	ほうれん草、もやし	醤油	
			れんこんサラダ	ひじき	砂糖、胡麻ドレ	れんこん	塩、胡椒	
			しめじの吸い物	わかめ、豆腐		しめじ	淡口醤油、塩、かつおだし	
				鶏肉、枝豆	ごはん、砂糖、サラダ油	玉ネギ、人参、えのきだけ	塩、胡椒、ケチャップ	
28	金	チキンライス	五目春雨サラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油、煎りごま	きゅうり、人参、玉ネギ	醤油、酢	464
			白身魚フライ	白身魚(ホキ)、卵	小麦粉、パン粉、サラダ油		塩、胡椒	