



# 令和6年 9月 きゅうしょく 献立表



ひにち	ようび	しゅしょく	ふくしょく	あか	きいろ	みどり	Kcal	
				骨・血・肉になる	はたらく力になる	体の調子をととのえる		
3	火	ごはん	春巻き 野菜炒め・みそ汁	豚肉 油揚げ・わかめ・みそ	ごはん・油 春巻き皮	人参・キャベツ・ピーマン たけのこ・玉ねぎ・ニラ	357	
4	水	ごはん	親子煮 即席漬け・みそ汁	鶏肉・卵・なると 豆腐・みそ	ごはん・グリーンピース ごま	玉ねぎ・人参・きゅうり キャベツ・ほうれん草	365	
5	木	ごはん	チンジャオロース エビしゅうまい・中華かき玉スープ	エビ・魚肉すり身 卵・豚肉	ごはん 油	人参・ピーマン・干し椎茸 玉ねぎ・たけのこ・大根・ねぎ	380	
6	金	冷やしきつね うどん	かぼちゃコロッケ ごま和え・バナナ	わかめ・かまぼこ 油揚げ	うどん 油・ごま	かぼちゃ・人参 小松菜・もやし・バナナ	369	
9	月	ごはん	鶏のパン粉焼き フレンチサラダ・わかめスープ	鶏肉 ハム・わかめ	ごはん・油 コーン・マヨネーズ	人参・きゅうり・もやし キャベツ・玉ねぎ	418	
10	火	ごはん	セルフ豚丼 おかか和え・みそ汁	豚肉・かつおぶし 油揚げ・みそ	ごはん 白滝	キャベツ・人参・大根 ほうれん草・玉ねぎ・小松菜	347	
11	水	かぼちゃと挽肉の カレーライス	和風サラダ ヨーグルト	豚肉・カニカマ ヨーグルト・わかめ	ごはん・じゃがいも 油・ごま	かぼちゃ・人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり	438	
12	木	バターロールパン	白身魚フライ・ミネストローネ コールスローサラダ	タラ ベーコン	パン・油・コーン・マカロニ マヨネーズ・じゃがいも・グリーンピース	キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・トマトピューレ・しめじ	360	
13	金	ごはん	お好み焼き風玉子焼き ポテトサラダ・みそ汁	卵・豚肉・干しエビ・かつおぶし・豆腐 魚肉ソーセージ・わかめ・みそ	ごはん・マヨネーズ 油・じゃがいも・揚げ玉	キャベツ・きゅうり 人参	419	
17	火	☆十五夜☆ わかめごはん	うさぎのハンバーグ さつまいものサラダ 芋の子汁・オレンジ	鶏肉・豚肉・わかめ 豆腐・みそ	ごはん・油・ごま・コーン さといも・さつまいも・マヨネーズ	玉ねぎ・きゅうり・人参・ねぎ 干し椎茸・ごぼう・大根・オレンジ	454	
18	水	ごはん	ホキのコーンマヨ焼き・みそ汁 ウインナーと野菜のソテー	ホキ・ウインナー 油揚げ・わかめ・みそ	ごはん・マヨネーズ コーン・油	キャベツ・ピーマン 人参・玉ねぎ	357	
19	木	おべんとうの日 						
20	金	チャーハン	揚げぎょうざ ごま和え・中華スープ	豚肉・ハム 豆腐・卵	ごはん・油 ごま・ぎょうざ皮	人参・ねぎ・小松菜 キャベツ・もやし・ニラ	412	
24	火	ごはん	鶏の照焼 磯和え・かき玉汁	鶏肉 のり・卵	ごはん	人参・小松菜・えのき もやし・玉ねぎ	362	
25	水	ごはん	カントリー煮・わかめスープ マヨネーズ和え	豚肉 卵・わかめ	ごはん・油・マヨネーズ・コーン じゃがいも・グリーンピース	人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり	397	
26	木	ごはん	鯖の塩焼き・みそ汁 厚揚げのそぼろあんかけ	鯖・豚肉・厚揚げ みそ・油揚げ	ごはん 油・グリーンピース	人参・玉ねぎ・大根 小松菜・しめじ	384	
27	金	焼きそば	ミニアメリカンドッグ・中華スープ フルーツヨーグルト和え	豚肉・ソーセージ ヨーグルト・豆腐	中華麺・油 ごま・ミックス粉	キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ チンゲン菜・みかん/パイン/黄桃缶	397	
30	月	ごはん	チーズハンバーグ・みそ汁 ツナとほうれん草のサラダ	鶏肉・チーズ・ツナ 油揚げ・わかめ・みそ	ごはん・ごま マヨネーズ	人参・玉ねぎ ほうれん草	362	

栄養士 田村 美佐

幼稚園の給食は、日本で昔から親しまれている「まごはやさしい」の食材を積極的に取り入れています。

ま・・・豆類  
ご・・・ごま  
は・・・わかめ(海藻類)

や・・・野菜  
さ・・・魚(小魚)  
し・・・椎茸(きのこ類)  
い・・・いも類



野菜や果物は、その都度旬のものを選んでいきますのでよろしくお願いたします。仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。その場合必ず保護者に変更内容をお知らせいたします。ご了承ください。