



2019年9月 予定献立表



福音幼稚園

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	
ごはん みそしる 木綿豆腐、油揚げ、深ねぎ だし、みそ 豚肉の香味焼き 豚もも、深ねぎ、しょうが、にんにく しょうゆ、みりん、ごま油、ごま 大豆と野菜のごま和え だいず、にんじん、いんげん ごま、砂糖、しょうゆ りんご 134kcal たんぱく質 418 kcal 脂質 18.2 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 55.9 g 1.2 g	ごはん みそしる わかめ、ほうれん草 だし、みそ じゃがいものカントリー煮 じゃがいも、豚もも、にんじん、たまねぎ バター、コウジ、チヤップ、カスターズ、砂糖 チンゲン菜とコーンのソテー チンゲン菜、コーン バター、塩 ぶどう 134kcal たんぱく質 362 kcal 脂質 9.4 g 炭水化物 6.6 g 食塩相当量 64.3 g 1.5 g	ロールパン 照り焼きハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油 パン粉、牛乳、塩 だし、しょうゆ、砂糖 かぼちゃのマヨサラダ かぼちゃ、マヨネーズ ごま、塩 梨 134kcal たんぱく質 414 kcal 脂質 15.5 g 炭水化物 45.9 g 食塩相当量 1.3 g	ごはん みそしる キャベツ、にんじん だし、みそ 鶏肉と切干大根煮 鶏もも、切干大根、大根、にんじん まいたけ、しめじ、だし、砂糖、しょうゆ みりん、塩、油 はるさめサラダ 春雨、きゅうり、にんじん、コーン 砂糖、しょうゆ、酢、塩 134kcal たんぱく質 352 kcal 脂質 12 g 炭水化物 6.9 g 食塩相当量 58.2 g 1.5 g	ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ サバカレー風味揚げ さば、小麦粉、塩、カレー粉 油 もやしときゅうりの塩ごま和え もやし、きゅうり、塩昆布 しょうゆ、レモン汁 りんご 134kcal たんぱく質 348 kcal 脂質 13.6 g 炭水化物 7.6 g 食塩相当量 55 g 1.4 g	
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	
ごはん みそしる 切干大根、にんじん、みずな だし、みそ あじの竜田揚げ あじ、しょうが、しょうゆ、みりん 片栗粉、塩、油 ほうれん草のおひたし ほうれん草、もやし しょうゆ、かつお節 りんご 134kcal たんぱく質 387 kcal 脂質 17.9 g 炭水化物 8.8 g 食塩相当量 56.7 g 1.4 g	ごはん みそしる かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ だし、みそ 鶏肉と大豆の旨煮 鶏もも、大豆、砂糖、しょうゆ、みりん 塩、だし、さやえんどう きつまいものごまサラダ きつまいも、いんげん、マヨネーズ しょうゆ、ごま ぶどう 134kcal たんぱく質 430 kcal 脂質 14 g 炭水化物 10.2 g 食塩相当量 68.5 g 1.5 g	ごはん 豚肉の香味焼き 豚もも、深ねぎ、しょうが、にんにく しょうゆ、みりん、ごま油、ごま 大豆と野菜のごま和え だいず、にんじん、いんげん ごま、砂糖、しょうゆ りんご 134kcal たんぱく質 373 kcal 脂質 15.2 g 炭水化物 9.9 g 食塩相当量 54 g 0.4 g	ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ 鶏肉とキャベツの旨煮 鶏もも、キャベツ、油揚げ、 まいたけ、しめじ、だし、砂糖、しょうゆ みりん、油 青菜のしらす和え ごまつな、しらす 白だし 134kcal たんぱく質 400 kcal 脂質 17.6 g 炭水化物 12.5 g 食塩相当量 51.8 g 1.6 g	タンメン風うどん うどん、豚バラ、もやし、にんじん チンゲン菜、コーン、かまぼこ だし、塩、しょうゆ ちくわときゅうりの甘酢和え ちくわ、きゅうり、わかめ 砂糖、酢、しょうゆ 野菜ジュース 134kcal たんぱく質 352 kcal 脂質 10.5 g 炭水化物 7 g 食塩相当量 60.5 g 2.8 g	
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	
敬老の日	みそしる たまねぎ、わかめ だし、みそ 2号児にこにご弁当 	ごはん じゃがいものカントリー煮 じゃがいも、豚もも、にんじん、たまねぎ バター、コウジ、チヤップ、カスターズ、砂糖 チンゲン菜とコーンのソテー チンゲン菜、コーン バター、塩 ぶどう 134kcal たんぱく質 17 kcal 脂質 1 g 炭水化物 0.4 g 食塩相当量 2.5 g 0.9 g	ごはん じゃがいものカントリー煮 じゃがいも、豚もも、にんじん、たまねぎ バター、コウジ、チヤップ、カスターズ、砂糖 チンゲン菜とコーンのソテー チンゲン菜、コーン バター、塩 ぶどう 134kcal たんぱく質 346 kcal 脂質 8.3 g 炭水化物 6.2 g 食塩相当量 62.3 g 0.7 g	中華丼 ごはん、豚肩ロース、白菜、もやし にんじん、かまぼこ、チンゲン菜、 しょうゆ、塩、かたくり粉 ごま油、鶏ガラ みそしる 油揚げ、キャベツ、だし、みそ ハッシュドポテト じゃがいも、塩 油 134kcal たんぱく質 368 kcal 脂質 11.5 g 炭水化物 9.5 g 食塩相当量 55.9 g 1 g	ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ にんじん肉巻き 豚肩ロース、にんじん、小麦粉、 砂糖、しょうゆ、みりん、油 ブロックの白だし和え ブロックの 白だし 134kcal たんぱく質 351 kcal 脂質 12.2 g 炭水化物 6.7 g 食塩相当量 58 g 1.2 g
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
	秋分の日	ロールパン コンソメスープ じゃがいも、にんじん 鶏ガラ、コンソメ 照り焼きハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油 パン粉、牛乳、塩 だし、しょうゆ、砂糖 かぼちゃのマヨサラダ かぼちゃ、マヨネーズ、ごま、塩 梨 134kcal たんぱく質 436 kcal 脂質 16.3 g 炭水化物 19 g 食塩相当量 50 g 1.8 g	ごはん あじの竜田揚げ あじ、しょうが、しょうゆ、みりん 片栗粉、塩、油 ほうれん草のおひたし ほうれん草、もやし しょうゆ、かつお節 りんご 134kcal たんぱく質 366 kcal 脂質 16.9 g 炭水化物 8.4 g 食塩相当量 53.2 g 0.6 g	☆おたんじょうかい☆ ポークカレー 豚肩ロース、鶏ひき肉、にんじん じゃがいも、たまねぎ、カレールウ だし、油 りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁 フルクトレッシング ゼリー 134kcal たんぱく質 512 kcal 脂質 13.3 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 80.1 g 1.2 g	ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ、だし、みそ 豚肉と厚揚げの中華風煮 豚肩ロース、厚揚げ、にんじん、ピーマン たまねぎ、鶏ガラ 砂糖、しょうゆ、みりん、塩、ごま油 ひじきのサラダ ひじき、コーン、キャベツ、きゅうり 砂糖、酢、しょうゆ、塩、ごま 柿 134kcal たんぱく質 407 kcal 脂質 13.6 g 炭水化物 11.2 g 食塩相当量 60.9 g 1.5 g
30 (月)	<p>～旬の食材～</p> <p>さつまいも きのご類</p> <p>りんご ぶどう 梨 豆類(小豆・大豆)</p> <p> </p> <p> </p>				

夏に食べた枝豆は、姿を変えて「大豆」として登場します。

*都合により献立を変更することがあります。
*アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。