

# 2020年9月 予定献立表

福音幼稚園

		1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)					
 <p>9月から給食が始まります。 (月)のみそ汁と(火)(木)(金)は全園児給食です。 (4~7月の代替えを含みます。) (月)(水)は園弁当利用者の献立です。</p> 		三色丼 ごはん、鶏ひき肉 にんじん、しめじ、いんげん だし、しょうゆ、砂糖、みりん 塩、みそ、油		ごはん しゅうまい 豚ひき肉、しゅうまいの皮 グリーンピース、たまねぎ、しょうが かたくり粉、しょうゆ、砂糖、ごま油		ごはん みそしる キャベツ、にんじん、油揚げ 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、こんにゃく だし、砂糖、しょうゆ、みりん、塩、油		ドライカレー ごはん、鶏もも、にんじん、ピーマン たまねぎ、コーン、いんげん カレールウ、油					
		みそしる 木綿豆腐、わかめ、だし、みそ		キャベツとツナのサラダ キャベツ、にんじん、ツナ缶 コーン缶、ドレッシング		ナムル もやし、きゅうり、にんじん、春雨 ごま油、塩、しょうゆ、鶏ガラ		みそしる かぼちゃ、たまねぎ、チンゲン菜 だし、みそ					
		ブロッコリーの白だし和え ブロッコリー、白だし		ゼリー				りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁、フレンチドレッシング					
		エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10 g 炭水化物 57.1 g 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 409 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.4 g 炭水化物 64.5 g 食塩相当量 0.5 g		エネルギー 392 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 58.9 g 食塩相当量 1.9 g		エネルギー 452 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 63 g 食塩相当量 2.1 g					
7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)					
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん				
	みそしる キャベツ、にんじん、わかめ だし、みそ	みそしる たまねぎ、油揚げ、まいたけ だし、みそ	マカロニミートグラタン マカロニ、豚ひき肉、たまねぎ 油、塩、小麦粉、ケチャップ チーズ	みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ	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 豚かたろース、厚揚げ、ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ しょうゆ、砂糖、みりん、だし 塩、鶏ガラ、ごま油	みそしる じゃがいも、切干大根 だし、みそ	みそしる じゃがいも、切干大根 だし、みそ	みそしる じゃがいも、切干大根 だし、みそ				
	ミートローフ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン いんげん、塩、パン粉、油 ケチャップ	から揚げ 鶏もも、しょうが、しょうゆ かたくり粉、小麦粉、卵、油	ほうれん草とコーンのソテー ほうれん草、コーン ベーコン、バター、塩	豚肉と厚揚げの中華風煮 豚かたろース、厚揚げ、ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ しょうゆ、砂糖、みりん、だし 塩、鶏ガラ、ごま油	豚肉と厚揚げの中華風煮 豚かたろース、厚揚げ、ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ しょうゆ、砂糖、みりん、だし 塩、鶏ガラ、ごま油	アジフライの野菜あんかけ アジ、塩、小麦粉、パン粉 もやし、えのき、にんじん、いんげん 白だし、しょうゆ、酢、砂糖 かたくり粉、油	アジフライの野菜あんかけ アジ、塩、小麦粉、パン粉 もやし、えのき、にんじん、いんげん 白だし、しょうゆ、酢、砂糖 かたくり粉、油	アジフライの野菜あんかけ アジ、塩、小麦粉、パン粉 もやし、えのき、にんじん、いんげん 白だし、しょうゆ、酢、砂糖 かたくり粉、油	アジフライの野菜あんかけ アジ、塩、小麦粉、パン粉 もやし、えのき、にんじん、いんげん 白だし、しょうゆ、酢、砂糖 かたくり粉、油				
	青菜の炒め煮 こまつな、にんじん、油揚げ 白だし、しょうゆ、みりん、油	もやしときゅうりの塩こぶ和え もやし、きゅうり、塩昆布 レモン汁、しょうゆ	柿	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	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	アジフライの野菜あんかけ アジ、塩、小麦粉、パン粉 もやし、えのき、にんじん、いんげん 白だし、しょうゆ、酢、砂糖 かたくり粉、油	アジフライの野菜あんかけ アジ、塩、小麦粉、パン粉 もやし、えのき、にんじん、いんげん 白だし、しょうゆ、酢、砂糖 かたくり粉、油	アジフライの野菜あんかけ アジ、塩、小麦粉、パン粉 もやし、えのき、にんじん、いんげん 白だし、しょうゆ、酢、砂糖 かたくり粉、油	アジフライの野菜あんかけ アジ、塩、小麦粉、パン粉 もやし、えのき、にんじん、いんげん 白だし、しょうゆ、酢、砂糖 かたくり粉、油				
	ぶどう												
	エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 57.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 15 g 脂質 12.7 g 炭水化物 49 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 61.8 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11 g 炭水化物 55.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11 g 炭水化物 55.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11 g 炭水化物 55.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 66.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 66.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 66.3 g 食塩相当量 1.7 g				
14 (月)		15 (火)		16 (水)		17 (木)		18 (金)					
	みそしる にんじん、たまねぎ、油揚げ だし、みそ	ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ	ごはん みそしる 豚ひき肉、しゅうまいの皮 グリーンピース、たまねぎ、しょうが かたくり粉、しょうゆ、砂糖、ごま油	中華丼 ごはん、豚かたろース はくさい、もやし、にんじん かまぼこ、チンゲン菜 塩、鶏ガラ、しょうゆ、ごま油 かたくり粉	中華丼 ごはん、豚かたろース はくさい、もやし、にんじん かまぼこ、チンゲン菜 塩、鶏ガラ、しょうゆ、ごま油 かたくり粉	中華丼 ごはん、豚かたろース はくさい、もやし、にんじん かまぼこ、チンゲン菜 塩、鶏ガラ、しょうゆ、ごま油 かたくり粉	中華丼 ごはん、豚かたろース はくさい、もやし、にんじん かまぼこ、チンゲン菜 塩、鶏ガラ、しょうゆ、ごま油 かたくり粉	ごはん みそしる 豚肉、はくさい、えのき だし、みそ	ごはん みそしる 豚肉、はくさい、えのき だし、みそ				
	2号児にここ弁当 	鶏肉の五目煮 鶏もも、水煮大豆、にんじん こんにゃく、ひじき だし、砂糖、しょうゆ、みりん	キャベツとツナのサラダ キャベツ、にんじん、ツナ缶 コーン缶、ドレッシング	みそしる 深ねぎ、なめこ だし、みそ	みそしる 深ねぎ、なめこ だし、みそ	みそしる 深ねぎ、なめこ だし、みそ	みそしる 深ねぎ、なめこ だし、みそ	鶏肉とキャベツの含め煮 鶏もも、キャベツ、油揚げ にんじん、まいたけ、しめじ 砂糖、しょうゆ、みりん、塩	鶏肉とキャベツの含め煮 鶏もも、キャベツ、油揚げ にんじん、まいたけ、しめじ 砂糖、しょうゆ、みりん、塩				
	エネルギー 40 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 2.1 g 炭水化物 3 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 6.6 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.4 g 炭水化物 64.5 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 7.7 g 炭水化物 56.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 7.7 g 炭水化物 56.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 7.7 g 炭水化物 56.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 1.4 g				
21 (月)		22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)					
	敬老の日	秋分の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日				
	ブルコギ丼 ごはん、豚肩ロース、豚もも たまねぎ、にんじん、深ねぎ、にら にんにく、しょうゆ、砂糖 みりん、ごま、ごま油、 かたくり粉、油	ブルコギ丼 ごはん、豚肩ロース、豚もも たまねぎ、にんじん、深ねぎ、にら にんにく、しょうゆ、砂糖 みりん、ごま、ごま油、 かたくり粉、油	ブルコギ丼 ごはん、豚肩ロース、豚もも たまねぎ、にんじん、深ねぎ、にら にんにく、しょうゆ、砂糖 みりん、ごま、ごま油、 かたくり粉、油	ブルコギ丼 ごはん、豚肩ロース、豚もも たまねぎ、にんじん、深ねぎ、にら にんにく、しょうゆ、砂糖 みりん、ごま、ごま油、 かたくり粉、油	ブルコギ丼 ごはん、豚肩ロース、豚もも たまねぎ、にんじん、深ねぎ、にら にんにく、しょうゆ、砂糖 みりん、ごま、ごま油、 かたくり粉、油	ブルコギ丼 ごはん、豚肩ロース、豚もも たまねぎ、にんじん、深ねぎ、にら にんにく、しょうゆ、砂糖 みりん、ごま、ごま油、 かたくり粉、油	ブルコギ丼 ごはん、豚肩ロース、豚もも たまねぎ、にんじん、深ねぎ、にら にんにく、しょうゆ、砂糖 みりん、ごま、ごま油、 かたくり粉、油	ブルコギ丼 ごはん、豚肩ロース、豚もも たまねぎ、にんじん、深ねぎ、にら にんにく、しょうゆ、砂糖 みりん、ごま、ごま油、 かたくり粉、油	ブルコギ丼 ごはん、豚肩ロース、豚もも たまねぎ、にんじん、深ねぎ、にら にんにく、しょうゆ、砂糖 みりん、ごま、ごま油、 かたくり粉、油				
	エネルギー 380 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 54.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 61.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 61.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 61.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 61.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 61.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 63.4 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 63.4 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 63.4 g 食塩相当量 1.2 g				
28 (月)		29 (火)		30 (水)		 <p>今が旬の「きのこ」の魅力</p> <p>きのこは草や木などの植物とは違い、菌類に属する生物であり、秋にもっとも多く収穫されます。 食物繊維を豊富に含むきのこは、腸の動きを活発にしておなかの調子を整えたり、血中のコレステロール値を下げたりする働きがあります。 子どもと一緒には、しめじやえのき、まいたけなどの房分けをしてみましょう。きのこの香りや感触を楽しむことで興味湧き、食べる意欲も出てきます。</p> 							
	ごはん	チキンカレー 鶏もも、豚もも にんじん、じゃがいも、たまねぎ カレールウ、鶏ガラ、油	さつまいもごはん ごはん、さつまいも、ごま、塩	さつまいもごはん ごはん、さつまいも、ごま、塩									
	みそしる じゃがいも、わかめ だし、みそ	りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁、フレンチドレッシング	いわしのザンギ いわし、しょうが しょうゆ、みりん、塩、かたくり粉 油	いわしのザンギ いわし、しょうが しょうゆ、みりん、塩、かたくり粉 油									
	マカロニミートグラタン マカロニ、豚ひき肉、たまねぎ 油、塩、小麦粉、ケチャップ チーズ	キャロットとさん にんじん、ちくわ しょうゆ、みりん、ごま、ごま油	りんご りんご	りんご りんご									
	ほうれん草とコーンのソテー ほうれん草、コーン ベーコン、バター、塩												
	柿												
	エネルギー 404 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 66.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 59.1 g 食塩相当量 1 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 59.1 g 食塩相当量 1 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 59.1 g 食塩相当量 1 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 59.1 g 食塩相当量 1 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 59.1 g 食塩相当量 1 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 59.1 g 食塩相当量 1 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 59.1 g 食塩相当量 1 g				

\*都合により献立を変更することがあります。