



# の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
8月27日 (水)	冷やしきつねうどん 肉団子のケチャップ炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ	ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉、星たべよ	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、かまぼこ、牛乳、きな粉	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、チンゲン菜、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、鶏ガラだしの素	牛乳 星たべよ 麦茶 牛乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	434 20.0 15.1 332	kcal g g mg
28日 (木)	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の甘酢和え 冬瓜のみそ汁	米、片栗粉、砂糖、油、せんべい	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、チーズ	はくさい、とうがきん、きゅうり、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 17.6 13.9 198	kcal g g mg
29日 (金)	冷やし中華 かぼちゃコロッケ キャベツのおかかマヨサラダ バナナ	ゆで中華めん、じゃが芋、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油、あんぱん、白い風船	ヨーグルト、卵、ハム、ちくわ、かつお節	バナナ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、赤ピーマン	中濃ソース、酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 あんぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	458 18.3 13.0 276	kcal g g mg
30日 (土)	タコライス コーンサラダ オクラのスープ	米、フレンチドレッシング、油、ピスコ、せんべい	牛乳、豚ひき肉	レタス、キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン、きゅうり、オクラ、にんじん、野菜ジュース	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉、しょうゆ	牛乳 ピスコ 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 14.3 12.7 210	kcal g g mg
9月1日 (月)	ごはん さばのケチャップ焼き キャベツののり和え ごぼうのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、星たべよ、バウムクーヘン	牛乳、さば、白みそ	キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、本みりん、しょうゆ	牛乳 星たべよ 麦茶 バウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 15.0 14.8 185	kcal g g mg
02日 (火)	ごはん 豚肉のバラ焼き ほうれん草の白和え 麩のみそ汁	米、すりごま、砂糖、焼ふ、油、ウエハース	豚肉、木綿豆腐、白みそ、豆乳、ゼラチン、牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、しょうゆ	牛乳 ウエハース 麦茶 豆乳パンナコッタ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 13.8 17.8 405	kcal g g mg
03日 (水)	ごはん カレー風味肉じゃが オレンジ ひじきときゅうりのサラダ 大根のみそ汁	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、砂糖、ホットケーキ粉、白い風船	牛乳、豚肉、ちくわ、白みそ、調製豆乳	オレンジ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉	牛乳 白い風船 麦茶 ココア蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 13.9 11.4 224	kcal g g mg
04日 (木)	ちゃんぽんめん 野菜豆腐ナゲット ブロッコリーのナムル バナナ	ゆで中華めん、油、小麦粉、ごま油、ごま、せんべい	牛乳、木綿豆腐、豚肉、白身魚すり身、チーズ、かまぼこ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、れんこん、えだまめ	ブルーチェ、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ブルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 17.7 15.9 282	kcal g g mg
05日 (金)	中華あんかけ丼 もやしのゆかり和え トマト 厚揚げのみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉、ピスコ、星たべよ	牛乳、豚肉、生揚げ、白みそ	もやし、トマト、チンゲン菜、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、野菜ジュース、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ピスコ 野菜ジュース 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	420 14.6 13.0 284	kcal g g mg
06日 (土)	和風スパゲティ たこさんウインナー さつま芋のおかかマヨサラダ	スパゲティ、さつまいも、油、ココアウエハース、ハッピーターン	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、かつお節、調製豆乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン、ピーマン、焼きのり	しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	牛乳 ココアウエハース 豆乳 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	437 18.4 18.3 264	kcal g g mg
08日 (月)	ごはん 鶏肉のみそ焼き 白菜と油揚げの煮浸し 小松菜のすまし汁	米、砂糖、ミルクサブレ、せんべい	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ	はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 14.6 12.7 321	kcal g g mg
09日 (火)	栗芋ごはん エビカツ 菊花和え なすのみそ汁	米、くり、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、すりごま、砂糖、ホットケーキ粉、ピスコ	牛乳、えび、いとよりだい(すり身)、かまぼこ、白みそ、調製豆乳	もやし、ほうれん草、なす、たまねぎ、きく・花、カットわかめ、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ピスコ 麦茶 りんごケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 14.2 10.1 238	kcal g g mg
10日 (水)	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き ほうれん草とたくあん和え物 高野豆腐のみそ汁	米、油、すりごま、砂糖、白い風船、ドーナツ	豚肉、白みそ、凍り豆腐、牛乳	もやし、ほうれん草、ねぎ、だいこん(たくあん)、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	447 15.8 15.5 194	kcal g g mg
11日 (木)	ごはん 鮭のフライ キャベツとめかぶの中華和え きのみそ汁	米、食パン、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、ごま油、ハッピーターン	さけ、チーズ、白みそ、卵、牛乳	キャベツ、めかぶ、かまぼこ、きゅうり、まいり、チンゲン菜、えのきたけ、しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 のりマヨトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 18.1 15.1 222	kcal g g mg
12日 (金)	冷やしわかめうどん 餃子ロール かぼちゃサラダ バナナ	ゆでうどん、小麦粉、パン粉、砂糖、ウエハース、星たべよ	牛乳、豚肉、鶏もも肉、鶏もも肉、ハム、かまぼこ、調製豆乳	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン、にら、たまねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 星たべよ 豆乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 17.9 16.0 448	kcal g g mg
13日 (土)	スタミナ丼 チンゲン菜のごま和え 白菜のみそ汁	米、すりごま、砂糖、ごま油、片栗粉、ピスコ、せんべい	牛乳、豚肉、生揚げ、白みそ	はくさい、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、えのきたけ、にんにく、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース	牛乳 ピスコ 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 15.5 11.2 257	kcal g g mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
15日 (月)	敬老の日								
16日 (火)	ごはん さわらの梅マヨ焼き ひじきの煮物 五目汁	米、さといも、砂糖、ごま油、ととやき、白い風船	牛乳、さけ、さつま揚げ、白みそ	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	400 16.3 10.2 186	kcal g g mg
17日 (水)	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き れんこんのきんぴら キャベツのみそ汁	米、ごま、砂糖、ごま油、ハッピーターン、クリームパン	鶏もも肉、白みそ、油揚げ、牛乳	れんこん、にんじん、キャベツ、ごぼう、きぬさや、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 クリームパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 16.0 13.1 166	kcal g g mg
18日 (木)	きのこカレーライス 切干大根のサラダ スティックきゅうり オレンジ	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、砂糖、さつまいも、せんべい	牛乳、豚肉、ちくわ	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、赤ピーマン、こまつな、にんじん、エリンギ、またけ、しめじ、切り干しだいこん、干しぶどう	カレールー	牛乳 せんべい 麦茶 さつま芋茶巾	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 12.1 11.5 173	kcal g g mg
19日 (金)	パンズパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 具沢山スープ	バーガーパン、じゃが芋、パン粉、片栗粉、白い風船、星たべよ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、ハム、調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 白い風船 豆乳 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 18.3 15.5 267	kcal g g mg
20日 (土)	二色丼 梅ドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁	米、油、砂糖、ピスコ、ハッピーターン	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、白みそ	キャベツ、グリーンアスパラ、にんじん、まいり、うめ干し、カットわかめ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢	牛乳 ピスコ 野菜ジュース ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 15.8 14.1 217	kcal g g mg
22日 (月)	ごはん 鶏肉の甘辛炒め ほうれん草のなめ茸和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、油、白い風船、たい焼き	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、キウイフルーツ、たまねぎ、なめたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 白い風船 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 16.1 10.3 202	kcal g g mg
23日 (火)	秋分の日								
24日 (水)	ごはん まぐろカツ 白菜の昆布和え かぼちゃのみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ホットケーキ粉、ピスコ	まぐろ、白みそ、ヨーグルト、牛乳	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、こまつな、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 ピスコ 麦茶 ヨーグルトマフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	440 15.1 13.1 234	kcal g g mg
25日 (木)	ごはん グレープフルーツ 鮭のチーズ焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 もやしのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、せんべい、プリン	牛乳、さけ、生揚げ、豚ひき肉、とろけるチーズ、白みそ	グレープフルーツ、もやし、だいこん、にんじん、こまつな、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 せんべい 麦茶 プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 21.0 12.2 252	kcal g g mg
26日 (金)	食パン いちごジャム ウインナーのケチャップ炒め フレンチサラダ	食パン、じゃが芋、フレンチドレッシング、ウエハース	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、チーズ、ツナ、油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、きゅうり、赤ピーマン、コーン、赤ピーマン、いんげん	ケチャップ、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	460 17.3 19.2 449	kcal g g mg
27日 (土)	みそ焼肉丼 いんげんのごまマヨサラダ かぶのみそ汁	米、すりごま、油、白い風船、星たべよ	牛乳、豚肉、鶏ささみ、白みそ	いんげん、たまねぎ、かぶ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、本みりん、めんつゆ、しょうゆ	牛乳 白い風船 野菜ジュース 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 16.7 10.9 230	kcal g g mg
29日 (月)	マーボーメン 厚焼き卵 白菜の甘酢和え りんご	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ココアウエハース、ハッピーターン	ヨーグルト(ドリンク)、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、牛乳	はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく	甘酢、しょうゆ、デンメンジャン、かつお・昆布だし汁、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	441 18.8 16.2 385	kcal g g mg
30日 (火)	ごはん すき焼き風煮物 いんげんのしらす和え チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、油、せんべい、ワッフル	牛乳、牛肉、焼きいんげん、白みそ、しらす干し	いんげん、なし、はくさい、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 せんべい 麦茶 ミニワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 14.9 12.4 196	kcal g g mg

夏休みが終わり幼稚園での生活が再開しますが、まだまだ暑い日が続き子どもたちも夏の疲れが出る頃です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整えて、元気に残暑を乗り切りましょう。



※食べたことのない食材はご家庭でお試しいたきますようお願いいたします。  
※都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。



9月9日は「重陽の節句」です。平安時代に中国から伝わり、家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたのが起源とされています。重陽の節句は「菊の節句」や「栗の節句」とも言われ、菊酒や菊茶、菊や栗を使った料理、他にもなすを食べる風習もあります。給食では秋が旬の栗とさつま芋を使った栗芋ごはんになすのみそ汁、菊の花を使った菊花和えを出す予定です。



# の献立表

八戸学院幼稚園

日/曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
8月27日 (水)	冷やしきつねうどん 肉団子のケチャップ炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ	ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、かまぼこ、牛乳、きな粉	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、チンゲン菜、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 kcal 18.8 g 12.8 g 187 mg
28日 (木)	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の甘酢和え 冬瓜のみそ汁	米、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、白みそ、チーズ	はくさい、とうがん、きゅうり、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	397 kcal 18.8 g 7.4 g 95 mg
29日 (金)	冷やし中華 かぼちゃコロッケ キャベツのおかかマヨサラダ バナナ	ゆで中華めん、じゃが芋、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト、卵、ハム、ちくわ、かつお節	バナナ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、赤ピーマン	中濃ソース、酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 kcal 17.4 g 10.7 g 143 mg
30日 (土)	タコライス コーンサラダ オクラのスープ 牛乳	米、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉	レタス、キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン、きゅうり、オクラ、にんじん、野菜ジュース	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 15.2 g 12.5 g 153 mg
9月1日 (月)	ごはん さばのケチャップ焼き キャベツののり和え ごぼうのみそ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、白みそ	キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、本みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 kcal 17.2 g 11.3 g 152 mg
02日 (火)	ごはん 豚肉のバラ焼き ほうれん草の白和え 麩のみそ汁	米、すりごま、砂糖、焼ふ、油、ごま	豚肉、木綿豆腐、白みそ、いわし(煮干し)	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	458 kcal 17.3 g 19.0 g 196 mg
03日 (水)	ごはん カレー風味肉じゃが ひじきときゅうりのサラダ 大根のみそ汁	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、白みそ	オレンジ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 kcal 14.5 g 11.3 g 180 mg
04日 (木)	ちゃんぽんめん 野菜豆腐ナゲット ブロッコリーのナムル バナナ	ゆで中華めん、油、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉、白身魚すり身、チーズ、かまぼこ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、れんこん、えだまめ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	392 kcal 18.0 g 15.8 g 176 mg
05日 (金)	お弁当日 						
06日 (土)	和風スパゲティ たこさんウインナー さつま芋のおかかマヨサラダ 牛乳	スパゲティ、さつまいも、油	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン、ピーマン、焼きのり	しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 kcal 18.7 g 15.1 g 140 mg
08日 (月)	ごはん 鶏肉のみそ焼き 白菜と油揚げの煮浸し 小松菜のすまし汁	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ	はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 kcal 20.7 g 8.6 g 172 mg
09日 (火)	栗芋ごはん エビカツ 菊花和え なすのみそ汁	米、くり、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、すりごま、砂糖	牛乳、えび、いとどり(すり身)、かまぼこ、白みそ	もやし、ほうれん草、なす、たまねぎ、きく・花、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 kcal 18.3 g 8.0 g 189 mg
10日 (水)	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き ほうれん草とたくあんの和え物 高野豆腐のみそ汁	米、油、すりごま、砂糖、ごま	豚肉、白みそ、いわし(煮干し)、凍り豆腐	もやし、ほうれん草、ねぎ、だいこん(たくあん)、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 kcal 18.9 g 12.9 g 175 mg
11日 (木)	ごはん 鮭のフライ キャベツとめかぶの中華和え きのこのみそ汁	米、パン粉、小麦粉、油、ごま、ごま油	さけ、チーズ、白みそ、卵	キャベツ、めかぶ、わかめ、きゅうり、まいたけ、チンゲン菜、えのきたけ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 kcal 19.8 g 9.1 g 119 mg
12日 (金)	冷やしわかめうどん 餃子ロール かぼちゃサラダ バナナ	ゆでうどん、小麦粉、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏もも肉、鶏もも肉、ハム、かまぼこ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン、にら、たまねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	374 kcal 20.0 g 11.9 g 150 mg
13日 (土)	スタミナ丼 チンゲン菜のごま和え 白菜のみそ汁 牛乳	米、すりごま、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、白みそ	はくさい、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、えのきたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 kcal 18.3 g 11.6 g 216 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
15日 (月)	敬老の日 						
16日 (火)	ごはん さわらの梅マヨ焼き ひじきの煮物 五目汁	米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、さつま揚げ、白みそ	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	386 kcal 18.1 g 8.8 g 167 mg
17日 (水)	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き れんこんのきんぴら キャベツのみそ汁	米、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	れんこん、にんじん、キャベツ、ごぼう、きぬさや、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	390 kcal 21.2 g 9.2 g 166 mg
18日 (木)	きのこカレーライス 切干大根のサラダ スティックきゅうり オレンジ	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉、ちくわ	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、赤ピーマン、こまつな、にんじん、エリンギ、まいたけ、しめじ、切り干しだいこん	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	433 kcal 13.8 g 13.7 g 174 mg
19日 (金)	パンズパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 具沢山スープ	バーガーパン、じゃが芋、パン粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 kcal 19.7 g 13.8 g 183 mg
20日 (土)	二色丼 梅ドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁 牛乳	米、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、白みそ	キャベツ、グリーンアスパラ、にんじん、まいたけ、うめ干し、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	424 kcal 19.2 g 14.0 g 165 mg
22日 (月)	ごはん 鶏肉の甘辛炒め ほうれん草のなめ茸和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、キウイフルーツ、たまねぎ、なめ茸、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 19.0 g 9.0 g 164 mg
23日 (火)	秋分の日 						
24日 (水)	ごはん まぐろカツ 白菜の昆布和え かぼちゃのみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉	まぐろ、白みそ、牛乳	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、こまつな、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 kcal 20.6 g 9.1 g 165 mg
25日 (木)	ごはん 鮭のチーズ焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 もやしのみそ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、生揚げ、豚ひき肉、とろけるチーズ、白みそ	グレープフルーツ、もやし、だいこん、にんじん、こまつな、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 kcal 23.1 g 11.9 g 246 mg
26日 (金)	食パン いちごジャム ウインナーのケチャップ炒め フレンチサラダ	食パン、じゃが芋、フレンチドレッシング、ロールケーキ	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、きゅうり、赤ピーマン、コーン、ピーマン、いんげん	ケチャップ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	444 kcal 16.8 g 16.1 g 114 mg
27日 (土)	みそ焼肉丼 いんげんのごまマヨサラダ かぶのみそ汁 牛乳	米、すりごま、油	牛乳、豚肉、鶏ささみ、白みそ	いんげん、たまねぎ、かぶ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、めんつゆ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 kcal 18.8 g 12.2 g 162 mg
29日 (月)	マーボーメン 厚焼き卵 白菜の甘酢和え りんご	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(ドリンク)、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	甘酢、しょうゆ、テンメシジャン、かつお・昆布だし汁、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	448 kcal 21.4 g 14.2 g 219 mg
30日 (火)	ごはん すき焼き風煮物 いんげんのしらす和え チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、牛肉、焼き豆腐、白みそ、しらす干し	いんげん、なし、はくさい、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	436 kcal 16.7 g 14.0 g 201 mg



9月9日は「重陽の節句」です。平安時代に中国から伝わり、家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたのが起源とされています。重陽の節句は「菊の節句」や「栗の節句」とも言われ、菊酒や菊茶、菊や栗を使った料理、他にもなすを食べる風習もあります。給食では秋が旬の栗とさつま芋を使った栗芋ごはんになすのみそ汁、菊の花を使った菊花和えを出す予定です。

※8月のお誕生日会には**ガリガリ君(カップ)**が付きます。  
 ※9月のお誕生日会には**ベリーロールケーキ**が付きます。  
 ※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。



夏休みが終わり幼稚園での生活が再開しますが、まだまだ暑い日が続きます子どもたちも夏の疲れが出ます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整えて、元気に残暑を乗り切りましょう。

