



9月の献立表

かしま幼稚園（給食室）

日	曜日	献立名	食材	おやつ	栄養素
1	水	カレーライス トマトのサラダ 牛乳	米、じゃが芋、牛肉、人参、玉ねぎ、カレールウ トマト、レタス、胡瓜、フライドオニオン 牛乳	ごまチンスコウ	エネルギー/Kcal 583 たんぱく質/g 16.9
2	木	ご飯 えいよう揚げ みそ汁 一食のり佃煮	米 すり身、人参、玉ねぎ、ひじき、枝豆、卵、おから、みそ 豆腐、わかめ、ねぎ のり佃煮	バナナケーキ 牛乳	エネルギー/Kcal 620 たんぱく質/g 22.4
3	金	食パン&ジャム 鶏のカレークリーム煮 ゴーヤのエッグサラダ 牛乳	パン、ブルーベリージャム 鶏肉、生クリーム、カレー粉 ゴーヤ、卵、人参、ツナ 牛乳	梅おかかおにぎり	エネルギー/Kcal 701 たんぱく質/g 25.1
4	土	ちゃんぽん バナナ	麺、キャベツ、豚肉、人参、玉ねぎ、蒲鉾、きくらげ、ねぎ バナナ	たい焼き 牛乳	エネルギー/Kcal 410 たんぱく質/g 15.4
6	月	雑穀ご飯 鯖の味噌煮 豆もやしのナムル みそ汁	米、麦、赤米、黒米、きび 鯖、みそ 豆もやし、胡瓜、人参、ごま なす、玉ねぎ、ねぎ	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー/Kcal 544 たんぱく質/g 22.7
7	火	Kidsピピン丼 スーミータン	米、牛肉、玉ねぎ、もやし、人参、ぜんまい、ごま 卵、玉ねぎ、青梗菜、人参、コーン	竹輪磯部天	エネルギー/Kcal 249 たんぱく質/g 16.5
8	水	かきあげうどん さつま揚げ	うどん、玉ねぎ、人参 すり身、豆腐	栗むしパン	エネルギー/Kcal 594 たんぱく質/g 15.4
9	木	豚丼 赤だし 胡瓜のじゃこ和え ゼリー	米、麦、豚肉、玉ねぎ、グリーンピース 豆腐、わかめ、赤味噌、麩、ねぎ 胡瓜、ちりめんじゃこ、大葉、ごま ゼリー	ミルクスコーン 牛乳	エネルギー/Kcal 734 たんぱく質/g 22.8
10	金	バターロール 魚のピザ風焼き 切干大根とさきいかのサラダ オニオンスープ 牛乳	パン カジキ、チーズ、ピーマン、パプリカ、コーン、パセリ 切干大根、さきいか、胡瓜 玉ねぎ、ベーコン、人参、ねぎ 牛乳	黒糖ピーンズ	エネルギー/Kcal 590 たんぱく質/g 34.1
11	土	ご飯 マーボー春雨 みそ汁	米 春雨、豚肉、玉ねぎ、人参、筍 さつま芋、玉ねぎ、揚げ、ねぎ	チョコタルト 牛乳	エネルギー/Kcal 507 たんぱく質/g 15.4
13	月	豆のドライカレー ブロッコリーとチーズのサラダ 牛乳	米、牛肉、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆、金時豆 カレー粉 キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン、チーズ 牛乳	フルーツゼリー	エネルギー/Kcal 498 たんぱく質/g 19.4
14	火	和風きのこスパゲッティ ツナサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	麺、ベーコン、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、えのき、コーン キャベツ、胡瓜、人参、ツナ ほうれん草、玉ねぎ、人参、ねぎ 牛乳	卵ポーロ	エネルギー/Kcal 483 たんぱく質/g 15.2

15	水	麦ご飯 レバーとじゃが芋のあげか みそ汁 フルーツポンチ	米、麦 レバー、じゃが芋、ピーマン、コーン キャベツ、玉ねぎ、揚げ、ねぎ パイナップル、みかん、バナナ、もも、カルピス	チーズ蒸しケーキ 牛乳	エネルギー/Kcal 616 たんぱく質/g 23.5
16	木	ご飯 チヂミ 肉団子スープ	米 ニラ、人参、玉ねぎ、ごま 肉団子、キャベツ、人参、玉ねぎ	チキンナゲット	エネルギー/Kcal 592 たんぱく質/g 14.9
17	金	クロワッサン エビカツ ミニトマト&レタス クラムチャウダー 牛乳	クロワッサン エビカツ、マヨネーズ、トマトケチャップ トマト、レタス 牛乳、じゃが芋、人参、玉ねぎ、あさり、ベーコン 牛乳	パリパリごませんべい	エネルギー/Kcal 633 たんぱく質/g 23
18	土	牛丼 みそ汁	米、牛肉、玉ねぎ、人参 南瓜、えのき、ねぎ	クリームパン 牛乳	エネルギー/Kcal 483 たんぱく質/g 19.6
20	月	敬老の日			
21	火	【お月見メニュー】 栗ごはん お豆腐ハンバーグ すまし汁 十五夜ゼリー	米、栗 牛肉、豚肉、豆腐、玉ねぎ、しめじ、しいたけ、えのき、パン粉 わかめ、人参、白玉麩、ねぎ ゼリー	果物	エネルギー/Kcal 408 たんぱく質/g 15.9
22	水	ミルクパン 白身魚のカレーニエル コンソメスープ 牛乳	パン タラ、バター、小麦粉、カレー粉 キャベツ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ベーコン、パセリ 牛乳	黒糖お麩ラスク	エネルギー/Kcal 377 たんぱく質/g 19.3
23		秋分の日			
24	金	【防災の日メニュー】 おにぎり おでん 漬物	米 竹輪、鶏肉、たまご、こんにゃく、だいこん、にんじん たくあん	南瓜プリン	エネルギー/Kcal 420 たんぱく質/g 13.5
25	土	コッペパン 白身フライ 野菜スープ 牛乳	パン ホキ、パン粉、玉ねぎ、マヨネーズ キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン 牛乳	たい焼き	エネルギー/Kcal 640 たんぱく質/g 18.8
27	月	いなり揚げのちらし寿司 チーズ竹輪天 みそ汁	米、椎茸、蓮根、卵、揚げ、枝豆、ごま 竹輪、チーズ、青のり 大根、豆腐、えのき、ねぎ	ばんべんのお好み焼風 牛乳	エネルギー/Kcal 530 たんぱく質/g 19.7
28	火	海鮮焼きそば ワカメと卵のスープ 杏仁豆腐	麺、キャベツ、豚肉、えび、いか、人参、蒲鉾、ピーマン、青のり 玉ねぎ、卵、わかめ 杏仁豆腐	芋もち磯部風 牛乳	エネルギー/Kcal 559 たんぱく質/g 19.9
29	木	雑穀ご飯 さんまの甘辛揚げ 糸寒天のサラダ みそ汁	米、麦、赤米、黒米、きび さんま、醤油、砂糖、にんにく、生姜 キャベツ、胡瓜、糸寒天、わかめ、しらす、コーン 豆腐、あおさ、みそ、ねぎ	いちじくのケーキ 牛乳	エネルギー/Kcal 694 たんぱく質/g 24.9
30	木	ご飯 鶏肉のネギ塩焼き やみつぎキャベツサラダ みそ汁	米 鶏肉、レモン、ねぎ キャベツ、ごま油、ごま 里芋、豆腐、玉ねぎ	果物	エネルギー/Kcal 387 たんぱく質/g 14.7