

9月給食だより



薫幼稚園 R7. 8. 25

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
	白ご飯 牛乳 夏野菜カレー 牛乳寒天	散らし寿司 牛乳 澄まし汁 ミニゼリー	冷やしうどん 牛乳 唐揚げ ヤクルト	ゆかりごはん 牛乳 豚汁 牛蒡のサラダ
	白米 人参 玉葱 豚肉 茄子 ベーコン 南瓜 トマト ピーマン ソース カレールウ にんにく 生姜 ワイン オクラ 牛乳 寒天 砂糖 バニラエッセンス みかん	白米 昆布 酢 砂糖 醤油 卵 人参 蓮根 椎茸 干瓢 わかめ 豆腐 玉葱 あげ えのき 白だし かつお 昆布 ゼリー	うどん ささみ きゅうり レタス 人参 めんつゆ 唐揚げ 油 ヤクルト	白米 ゆかり 人参 大根 牛蒡 豚肉 豆腐 小松菜 あげ 玉葱 蒟蒻 味噌 酒 みりん 昆布 マヨネーズ 醤油 ゴマ
エネルギー 食塩相当量	504 kcal 1.1 g	488 kcal 0.9 g	485 kcal 1.0 g	485 kcal 1.0 g
おやつ	せんべい	チューペット	—	チューペット
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
フィッシュサンド 牛乳 (食パン・白身魚フライ) (ボイルキャベツ) ミネストローネ	枝豆と梅のおこわ 牛乳 にゅうめん 切り干し大根の煮物	菜飯 牛乳 きのこ汁 ハンバーグ	シーチキンご飯 牛乳 具だくさんフォー ブロッコリーの おかか和え	鮭としめじの 牛乳 おこわ 五目汁 りんご
食パン 白身魚フライ 油 キャベツ マヨネーズ きゅうり 大豆 ベーコン 人参 キャベツ しめじ 玉葱 ブッキーニ 大根 トマト オリーブオイル にんにく コンソメ 砂糖 ローリエ	白米 枝豆 しらす干し 梅 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 椎茸 舞茸 白だし 醤油 かつお 昆布 切り干し大根 砂糖 みりん	白米 菜めし しいたけ 舞茸 えのき しめじ なめこ 豆腐 あげ 人参 小松菜 味噌 酒 みりん しゅうまい	白米 シーチキン 醤油 砂糖 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 にら フォー 鶏がらスープ 醤油 酒 ブロッコリー 昆布 かつお ごま油	白米 酒 枝豆 しめじ 白だし 醤油 砂糖 白だし 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 椎茸 かつお 昆布 りんご
523 kcal 1.4 g	517 kcal 1.0 g	462 kcal 1.2 g	545 kcal 0.8 g	483 kcal 0.8 g
揚一番	果汁アイス	チューペット	ホームパイ	チューペット
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
敬老の日	ビビンバ 牛乳 中華風玉子スープ ミニフィッシュ	エビピラフ 牛乳 ワントンスープ プルーン	ミートソース 牛乳 のショートパスタ ヨーグルト	白ご飯 牛乳 麻婆茄子 わかめスープ
	白米 酒 ごま油 豚肉 醤油 砂糖 にんにく 生姜 いんげん 人参 大豆もやし ぜんまい ゴマ 豆腐 にら あげ えのき 大根 卵 鶏がらスープ 小魚	白米 えび 玉葱 人参 コーン ピース バター コンソメ ピーマン ワントン 豚肉 青梗菜 えのき 切り干し大根 中華スープ 醤油 プルーン	ペンネ 豚肉 玉葱 人参 しめじ 茄子 ピース トマト オリーブオイル ケチャップ コンソメ ソース 砂糖 ワイン 醤油 ヨーグルト	白米 茄子 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 にら にんにく 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 ごま油 わかめ 豆腐 えのき 蒲鉾 あげ 大根 鶏がら スープ 酒 ゴマ ごま油
g	475 kcal 1.2 g	462 kcal 0.9 g	436 kcal 1.6 g	466 kcal 1.1 g
	ラムネ	ミルクアイス	—	チューペット
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
白ご飯 牛乳 納豆 田舎汁 バナナ	秋分の日	しそひじきご飯 牛乳 あんかけ豆腐 金時豆	味噌煮込みうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ	親子丼 牛乳 白味噌汁
白米 納豆 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ 薩摩芋 しめじ 舞茸 牛蒡 切り干し大根 味噌 かつお 昆布 酒 みりん パナナ		白米 ひじき ゆかり ゴマ ごま油 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 生姜 小松菜 いか 醤油 砂糖 片栗粉 金時豆	うどん 人参 鶏肉 あげ 蒲鉾 椎茸 小松菜 牛蒡 味噌 醤油 みりん 酒 砂糖 かつお 昆布 ちくわ てんぷら粉 青のり 油	白米 鶏肉 玉葱 人参 三つ葉 卵 椎茸 砂糖 醤油 みりん 茄子 豆腐 あげ 葱 えのき 味噌 酒 みりん かつお 昆布
561 kcal 1.0 g		561 kcal 1.0 g	569 kcal 1.6 g	466 kcal 1.3 g
しるこサンド		おにぎりせんべい	ばかうけ	チューペット
29 (月)	30 (火)	(水)	(木)	(金)
バターコッペ 牛乳 肉団子スープ カミカミサラダ	五目ラーメン 牛乳 コロッケ	月平均の栄養価 エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.8 g Ca 316mg 食塩相当量 1.1 g		☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。
鶏肉 豆腐 生姜 醤油 酒 ごま油 片栗粉 ブロッコリー 人参 キャベツ しめじ 春雨 コンソメ ゴマ ごま油 きゅうり 大根 もやし さきいか 砂糖 酢 切り干し大根 ごま油	中華麺 豚肉 蒲鉾 人参 もやし 白菜 小松菜 葱 中華スープ 醤油 昆布 鶏がらスープ ごま油 コロッケ 油			
524 kcal 1.0 g	562 kcal 1.0 g			
揚一番	ハッピーターン			

骨を強くして貧血防止にも

今がおいしい 秋の鮭

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分 DHA や EPA が豊富なうえ、ビタミン D・B 群 (B1・B2・B6・B12) も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。



きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

