

9月 献立表

慈恵幼稚園

月	日	3歳未満児		献立名	食品の働き			15時おやつ
		10時おやつ	主食		あか 血や肉や骨	きいろ 熱や力	みどり 体の調子を整える	
1	月	お茶 チーズ	中華麺	冷やし中華 餃子 バナナ	鶏卵 ハム 餃子	中華麺	もやし きゅうり 人参 コーン	お茶 塩昆布おにぎり
2	火	お茶 おせんべい	ごはん	鯖の西京焼き すまし汁 ポテトチップスサラダ オレンジ	鮭 帆立	ごはん	キャベツ レタス きゅうり 小松菜 椎茸 人参	お茶 生ごら焼き
3	水	お茶 クラッカー	ごはん	肉じゃが 野菜スープ じゃこサラダ グレープフルーツ	豚肉 しらす	ごはん じゃが芋	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ 人参 小松菜 ほうれん草 コーン 人参	お茶 あんバタートースト
4	木	お茶 パイ	食パン	エビフライ 中華スープ ほうれん草の塩ナムル パイナップル	エビフライ	食パン	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 椎茸 小松菜	お茶 マシュマロフレーク
5	金	お茶 かみかみ昆布	うどん	冷やしたぬきうどん ナゲット バナナ	ナゲット なると	うどん 天かす	きゅうり 人参	お茶 スイートポテト
6	土			☀夏祭り☀				
7	日			🍁休園🍁				
8	月	お茶 クッキー	わかめ ごはん	ほっけの塩焼き きのこスープ 南瓜サラダ グレープフルーツ	ほっけ ハム チーズ	ごはん	南瓜 人参 きゅうり しめじ えのき 椎茸 玉ねぎ	お茶 ホットケーキ
9	火	お茶 小魚	ごはん	肉団子の酢豚風 味噌汁 コーンサラダ オレンジ	肉団子 豆腐	ごはん	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ ブロッコリー 長ネギ たけのこ 生姜 コーン きゅうり 人参 ほうれん草	お茶 キラキラゼリー
10	水	お茶 おせんべい	ごはん	鯖のバジルパン粉焼き わかめスープ ヨーグルト	鯖 チーズ わかめ	ごはん	にんにく もやし 人参 小松菜 コーン 長ネギ 椎茸	お茶 シュガートースト
11	木	お茶 かみかみ昆布	ナン	キーマカレー 磯香和え グレープフルーツ	豚肉 大豆	ナン	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト キャベツ きゅうり 小松菜	お茶 ひじきおにぎり
12	金	お茶 パイ	うどん	ちゃんぽん風うどん ミニオンポテト バナナ	豚肉 なると	うどん ミニオンポテト	白菜 たけのこ 人参	お茶 いちごのシュークリーム
13	土	お茶 おせんべい	パスタ	和風ツナスバゲティ チーズ バナナ	ツナ	パスタ	キャベツ 人参 もやし にんにく	
14	日			🍁休園🍁				
15	月			🍁敬老の日🍁				
16	火	お茶 おせんべい	ごはん	親子丼 すまし汁 わかめサラダ オレンジ	鶏肉 わかめ 鶏卵 油揚げ	ごはん	玉ねぎ 人参 ニラ 椎茸 しめじ キャベツ 小松菜 椎茸 人参 蒟蒻	お茶 マカロニあべかわ
17	水	お茶 クラッカー	ごはん	ハンバーグ 味噌汁 もやしの中華和え グレープフルーツ	鶏肉 ひじき	ごはん	小松菜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ	お茶 ヨーグルト和え
18	木	お茶 チーズ	パンス	ホキフライ コンソメスープ オレンジ	豚肉 大豆	パスタ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 人参 小松菜	お茶 お麩ラスク
19	金	お茶 小魚	うどん	サラダうどん さんまの生姜煮 バナナ	ツナ さんま	うどん	もやし きゅうり トマト	お茶 きなこおはぎ
20	土	お茶 おせんべい	うどん	焼きうどん チーズ バナナ	豚肉	うどん	キャベツ 人参 玉ねぎ	
21	日			🍁休園🍁				
22	月	お茶 かみかみ昆布	ごはん	唐揚げ 野菜スープ ほうれん草の白和え パイナップル	鶏肉 豆腐	ごはん	ほうれん草 人参 しめじ キャベツ いんげん 人参	お茶 クリームサンド
23	火			🍁秋分の日🍁				
24	水	お茶 小魚	ごはん	タンドリーチキン 味噌汁 ひじきのマヨサラダ オレンジ	鶏肉 ひじき チーズ	ごはん	小松菜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ	お茶 大学芋
25	木	お茶 おせんべい	パスタ	ミートソースバゲティ 細サラダ バナナ	豚肉 大豆 ツナ	パスタ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 人参 小松菜	お茶 たご焼き
26	金	お茶 クッキー	ごはん	カレイのネギ塩焼き かき玉汁 浅漬け グレープフルーツ	カレイ 鶏卵	ごはん	長ネギ きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ えのき	お茶 アップルパイ
27	土	お茶 おせんべい	中華麺	焼きそば チーズ バナナ	豚肉 チーズ	中華麺	人参 キャベツ もやし	
28	日			🍁休園🍁				
29	月	お茶 パイ	ごはん	鯖のカレーマヨ焼き 春雨スープ キャベツの塩昆布和え グレープフルーツ	鯖	ごはん	キャベツ 人参 きゅうり ニラ 長ネギ 人参	お茶 肉まん
30	火	お茶 チーズ	ごはん	炒り豆腐 ワンタンスープ ひじきサラダ パイナップル	豆腐 鶏卵 ひじき ハム	ごはん	人参 椎茸 玉ねぎ しめじ きゅうり 人参 小松菜 人参 玉ねぎ	お茶 焼き芋

給食にはカルシウム強化の為、牛乳を提供しています。
材料の都合により、献立を変更することがあります。
♡は新メニューです。

以上児

エネルギー	476 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	14.1 g
食塩相当量	1.8 g

未満児

エネルギー	358 kcal
たんぱく質	14.6 g
脂質	11.1 g
食塩相当量	1.4 g

