

# 9月の献立表

ふじま幼稚園 2019年 9月



名阪食品  
VEINAX SHOKUHIN

日	曜日	昼食	ざいりょう			その他
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	
		午前おやつ 午後おやつ	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
2	月	たらの磯辺揚げ 納豆和え 三つ葉と麩のすまし汁 ご飯 にんじん煮 青りんごゼリー 麦茶	たら 納豆	青のり粉 人参,もやし,きゃべつ,オクラ 三つ葉 	天ぷら粉,サラダ油 マヨドレ 焼麩 米 砂糖 青りんごゼリーの素	塩 醤油 料理酒,塩,醤油,天然だし
3	火	豚肉のスタミナ炒め レンコンとツナのサラダ じゃが芋と長葱の味噌汁 ご飯 ウエハース リンゴクラッカーサンド 牛乳	豚肉 ツナ 味噌	玉葱,人参,にら,生姜 蓮根,人参 長葱	サラダ油 胡麻,マヨドレ じゃが芋 米 パニラウエハース クラッカー,りんごジャム	麦茶 みりん,醤油 天然だし
4	水	鶏の照り焼き きゅうりとチーズのサラダ マカロニ入りミネストローネ ロールパン 蒸しさつま芋 そうめんチャンプルー 麦茶	鶏肉 チーズ 大豆,ベーコン	わかめ,胡瓜 玉葱,きゃべつ,にんにく,水煮トマト	砂糖,サラダ油 サラダ油,砂糖 シエルマカロニ,サラダ油 ロールパン さつま芋 そうめん,胡麻油,サラダ油	醤油,みりん 酢,醤油,塩 コンソメ,塩,こしょう 塩,こしょう,鶏がらスープ,めんつゆ 麦茶
5	木	五日醤油ラーメン 青菜と玉子の和え物 梨 チーズ 五平もち 麦茶	豚肉,ナルト 玉子	もやし,きゃべつ,人参,コーン ほうれん草,人参,しめじ 梨	中華麺,サラダ油,胡麻油 サラダ油,砂糖	醤油ラーメンスープ,塩,こしょう 塩,醤油
6	金	家常豆腐 ナムル 花麩ときぬさやの味噌汁 ご飯 蒸しじゃが芋 さつま芋蒸しパン 牛乳	厚揚げ,豚肉,味噌 味噌	筍,玉葱,人参,ピーマン,椎茸,生姜 もやし,胡瓜,人参 絹さや	サラダ油,砂糖,片栗粉 胡麻油,砂糖 花麩 米 じゃが芋 小麦粉,砂糖,サラダ油,さつま芋	みりん 麦茶 醤油 醤油,鶏がらスープ 天然だし ベーキングパウダー
7	土	豚生姜焼き丼 オレシ 油揚げと切干大根の味噌汁 赤ちゃんせんべい ばかうけ 麦茶	豚肉 油揚げ,味噌	玉葱,人参,生姜,にんにく,焼のり オレシ 万能葱,切干大根	サラダ油,米	みりん,醤油 天然だし 赤ちゃんせんべい
9	月	大豆とひき肉のカレー 枝豆ポテトサラダ ぶどうゼリー 大根煮 マカロニきなこ 牛乳	大豆,豚肉	人参,玉葱,生姜,にんにく 枝豆,コーン 大根	サラダ油,米 じゃが芋,マヨドレ ブドウゼリーの素	カレー粉,対応カレールーフレーク ケチャップ,ウスターソース 塩,こしょう 天然だし 塩
10	火	鶏肉のパン粉焼き イカマリネサラダ オニオンスープ ご飯 蒸しかぼちゃ ラズベリーケーキ 麦茶	鶏肉 いか	パセリ フロッキー,カリフラワー,コーン,赤パプリカ 玉葱,えのき茸 南瓜 ラズベリー	パン粉,オリーブオイル オリーブオイル オリーブオイル 米 砂糖,小麦粉,バター	塩,こしょう 酢,塩,こしょう コンソメ,塩,こしょう ベーキングパウダー 麦茶
11	水	焼売 冬瓜のカニカマあん 青梗菜と椎茸のスープ ご飯 マリービスケット コーンマヨパン 牛乳	豆腐,しゅうまい かにかま	冬瓜,人参,グリーンピース 青梗菜,干しいだけ,玉葱	片栗粉 胡麻油 米 マリービスケット ロールパン,マヨドレ	醤油,みりん,天然だし 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう 塩
12	木	さんまの煮付け もやしとしらすのサラダ 団子汁 わかめご飯 ヨーグルト レモンクッキー 牛乳	さんま しらす ヨーグルト 牛乳	生姜 もやし,胡瓜,人参 椎茸,人参,長葱 わかめ レモン 	砂糖 砂糖,胡麻油 白玉 米 ホットケーキミックス,砂糖 マーガリン	醤油,みりん,料理酒 醤油,酢 塩,天然だし,醤油
13	金	親子玉子焼き ひじきと大豆の煮物 きゃべつと麩の味噌汁 ご飯 茹でブロッコリー いももち 麦茶	玉子,鶏肉 大豆 味噌	玉葱 ひじき,人参,干し椎茸,いんげん きゃべつ ブロッコリー	砂糖,サラダ油 砂糖 焼麩 米 じゃが芋,片栗粉,バター,サラダ油 砂糖	天然だし,醤油 天然だし,料理酒,みりん,醤油 天然だし 醤油 麦茶
14	土	あんかけ焼きそば スティックさつま芋 中華スープ (はんぺん・小葱) ウエハース サラダせんべい 麦茶	豚肉 はんぺん	青梗菜,玉葱,きゃべつ,もやし,人参 万能葱	焼きそば麺,サラダ油,片栗粉 さつま芋,サラダ油 胡麻油 パニラウエハース サラダせんべい	醤油,料理酒,中華味,塩,こしょう 塩 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう 麦茶
17	火	油淋鶏 切干大根の胡麻ネーズ和え 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯 にんじん煮 ピーチフルーチェ 麦茶	鶏肉 油揚げ,味噌 牛乳	生姜,長葱 切干大根,人参,胡瓜 小松菜 人参	小麦粉,片栗粉,サラダ油,砂糖,胡麻油 砂糖,マヨドレ,胡麻 米 砂糖 フルーチェベース	塩,料理酒,水,醤油,酢,鶏がらスープ 醤油 天然だし 麦茶
18	水	ボークビーンズ りんご チンゲン菜スープ ロールパン 南瓜ポーロ カレービーフン 牛乳	豚肉,大豆 牛乳	玉葱,人参,水煮トマト,いんげん りんご 青梗菜,長葱,コーン 絹さや,人参,玉葱,きゃべつ	サラダ油,砂糖 ロールパン ポーロ ビーフン,サラダ油	ケチャップ,塩,醤油 コンソメ,塩,醤油 カレー粉,中華味,塩,こしょう
19	木	ピピン丼 南瓜の煮つけ 春雨スープ 大根煮 米粉のあずき蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏肉	小松菜,もやし,人参 南瓜 人参,長葱 大根	サラダ油,胡麻,砂糖,胡麻油,米 砂糖 春雨,胡麻油	焼肉のたれ,醤油,塩 醤油,みりん,天然だし 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう 天然だし

# 9月の献立表

ふじま幼稚園 2019年 9月



日曜日	昼食	ざいりょう			その他
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
20 金	ソーセージと野菜のパスタ ゴロゴロサラダ ほうれん草とえのきのスープ 蒸しさつま芋 たぬきおにぎり 麦茶	ウインナー ミックスビーンズ、チーズ	玉葱、人参、ピーマン 人参 ほうれん草、えのき茸	スパゲティ、サラダ油 マヨネーズ	鶏がらスープ、醤油、こしょう こしょう コンソメ、塩、こしょう
21 土	ツナコーンピラフ エビフライ ミニゼリー 具沢山コンソメスープ チーズ ぼたぼた焼き 麦茶	ツナ エビ チーズ	コーン、人参、玉葱、グリーンピース 人参、大根、きゃべつ、いんげん	米、サラダ油 サラダ油、パン粉 フルーツゼリー	めんつゆ、塩 麦茶 コンソメ、塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう
24 火	さばの味噌煮 小松菜と人参のマヨ和え とろろ昆布汁 ご飯 ウエハース ミルクくすもち 麦茶	さば、味噌 かつお節	生姜 えのき茸、小松菜、人参 昆布、三つ葉	砂糖 マヨネーズ 米 パニウエハース 片栗粉、砂糖、黒蜜	料理酒、みりん 醤油 天然だし、塩、醤油 塩 麦茶
25 水	チキンカレー ほうれん草サラダ みかんヨーグルト 赤ちゃんせんべい レースンスコーン 牛乳	鶏肉、牛乳 ロースハム ヨーグルト 牛乳 牛乳	玉葱、人参、生姜、にんにく ほうれん草、コーン、人参 みかん缶 レースン	じゃが芋、サラダ油、米 サラダ油、砂糖 砂糖 ホットケーキミックス、マーガリン	カレー粉、ル対応カレーフレーク ケチャップ、ウスターソース 酢、塩、こしょう 赤ちゃんせんべい
26 木	豆腐と野菜の中華煮料 春雨サラダ かき玉スープ ヨーグルト スナック 牛乳 牛乳	豚肉、竹輪、豆腐 ロースハム 玉子 ヨーグルト 牛乳 牛乳	白菜、干し椎茸、人参、絹さや、生姜 胡瓜、人参 玉葱、万能葱	片栗粉、胡麻油、米 春雨、砂糖、胡麻油、胡麻 片栗粉	鶏がらスープ、醤油、みりん、塩 こしょう 醤油、酢 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう
27 金	肉じゃが はりはり漬け 高野豆腐と長葱の味噌汁 ご飯 蒸しかぼちゃ じゃこトースト 牛乳	豚肉 高野豆腐、味噌 しらす 牛乳	人参、玉葱、白滝、グリーンピース 切干大根、胡瓜、人参 長葱 南瓜 青のり粉	じゃが芋、サラダ油、砂糖 砂糖、胡麻油 米 食パン、マヨドレ	天然だし、醤油、みりん 酢、醤油 天然だし
28 土	焼きうどん フロッコリーのカレーマヨ和え 花麩とわかめのすまし汁 マリービスケット 醤油せんべい 麦茶	豚肉、かつお節 牛乳	人参、玉葱、きゃべつ フロッコリー、コーン わかめ	うどん、サラダ油 マヨドレ、砂糖 花麩 マリービスケット 醤油せんべい	醤油、塩、鶏がらスープ、こしょう カレー粉、塩、こしょう 天然だし、塩、醤油
30 月	イタリアンチキン 南瓜サラダ コンソメスープ ピラフ レアチーズゼリー 蒸しじゃが芋 パイナップルケーキ 麦茶	鶏肉、チーズ ロースハム 牛乳 牛乳、玉子	南瓜、胡瓜 玉葱、いんげん、ヤングコーン 玉葱、人参、コーン パイン缶	砂糖、サラダ油 マヨネーズ 米、サラダ油 レアチーズケーキベース、いちごジャム じゃが芋 ホットケーキミックス、砂糖	ケチャップ、ウスターソース 塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう 麦茶

※27品目アレルギー不使用の食材には 対応と表記しています。  
※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

## 給食室より

夏の強い日差しも和らぎ、朝夕は随分涼しくなり、少しずつ秋の気配が漂い始めてきました。実りの秋と言われるこの季節は、果物では梨や栗、野菜ではじゃがいもや南瓜、他にもさんまや秋さけ、きのこなど美味しい食材がたくさん旬を迎えます。今月は新メニューをたくさん献立にいたしました。しっかり食べて、夏の疲れを取り、残暑も乗り切っていきましょう。

### ◎十五夜

お月見メニューとして、『団子汁・さんまの煮付け』にしました。古くからお月様のように丸い団ごを食べることで健康と幸せが得られると考えていたそうです。旬の味覚をお月様に感謝して、おいしくいただきます。

### ◎さつま芋掘り

掘ってもらったさつま芋は、美味しくなるように天日干しし、10月の献立に『さつま芋カレー』で提供する予定となっています。今月の食育は、さつま芋について種類や成長の仕方、様々な料理になることなど事前にお勉強してから、さつま芋掘りに行ってまいります。



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳～3歳	エネルギー	460kcal	430kcal
	たんぱく質	15.2～23.2g	14.9g
3歳～6歳	エネルギー	550kcal	497kcal
	たんぱく質	19.0～28.9g	16.8g

※目標栄養価は昼食とおやつを合算したものととなります