

# 9月の献立表



ふじま幼稚園 2020年 9月



日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			その他
			赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・果類・くだもの類	黄く かや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	火	さばの味噌煮 五目金平 きのこのすまし汁 ご飯 蒸しかぼちゃ ミルクくすもち 麦茶	さば,味噌 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	生姜 ごぼう,人参,蓮根,白滝,いんげん えのき茸,しめじ,万能葱 南瓜	砂糖 胡麻油,胡麻,砂糖 米 片栗粉,砂糖,黒砂糖	料理酒,みりん 醤油,料理酒 天然だし,塩,醤油 塩 麦茶
2	水	ポークビーンズ ミモザサラダ りんご ロールパン チーズ ふりかけおにぎり 麦茶	豚肉,大豆 玉子 チーズ ふりかけ	人参,玉葱,水煮トマト きゃべつ,胡瓜 りんご フルーツカクテル缶	じゃが芋,サラダ油,砂糖 マヨネーズ ロールパン 米	ケチャップ,ウスターソース,こしょう 麦茶
3	木	鶏肉の照り焼き キャベツと竹輪のマヨ醤油和え 切干大根と油揚げの味噌汁 ご飯 マリービスケット フルーツゼリー 麦茶	鶏肉 竹輪 油揚げ	きゃべつ,人参 長葱,切干大根	砂糖,サラダ油 マヨネーズ 米 マリービスケット ピーチゼリーの素	醤油,みりん 醤油 天然だし 麦茶
4	金	揚げ豆腐 野菜の胡麻和え わかめの味噌汁 ご飯 りんご しらすコーンマヨトースト 牛乳	豚肉,玉子,豆腐 味噌	いんげん,干し椎茸,人参 もやし,胡瓜,人参 わかめ,長葱	砂糖,サラダ油 胡麻,砂糖 米 りんご コーン 食パン,マヨドレ	醤油 醤油 天然だし こしょう
5	土	バター醤油スパゲティ 小松菜とツナの和え物 ブロッコリーのスープ ウエハース サラダせんべい 麦茶	ベーコン ツナ	玉葱,豆腐,人参 小松菜,コーン ブロッコリー,玉葱,人参	スパゲティ,サラダ油,マーガリン マヨネーズ サラダ油 ウエハース サラダせんべい	醤油,塩,こしょう 醤油,こしょう コンソメ,塩,こしょう 麦茶
7	月	ほうとう風うどん 青菜と玉子の和え物 梨 南瓜ポーロ 五平もち 麦茶	豚肉,味噌 玉子	南瓜,長葱,人参,大根 ほうれん草,人参,しめじ 梨	うどん,サラダ油,砂糖 サラダ油,砂糖 かぼちゃポーロ 米,砂糖,胡麻	醤油,天然だし 塩,醤油 みりん 麦茶
8	火	鶏肉のパン粉焼き イカミネオサラダ オニオンスープ ご飯 大根煮 ブルーベリーケーキ	鶏肉 いか 玉子	パセリ ブロッコリー,カリフラワー,コーン,赤パプリカ 玉葱,えのき茸 大根 冷凍ブルーベリー	パン粉,オリーブオイル オリーブオイル サラダ油,オリーブオイル 米 スポンジケーキミックス,砂糖 マーガリン	塩,こしょう 塩,こしょう コンソメ,塩,こしょう 天然だし
9	水	豚肉のスタミナ炒め はりはり漬け じゃが芋と長葱の味噌汁 ご飯 赤ちゃんせんべい リンゴクラッカーサンド 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	玉葱,人参,ら,赤パプリカ,生姜 切干大根,胡瓜,人参 長葱	サラダ油 砂糖,胡麻油 じゃが芋 米 クラッカー,りんごジャム	みりん,醤油 酢,醤油 天然だし 赤ちゃんせんべい
10	木	ピビンパク 南瓜の煮つけ 春雨スープ にんじん煮 マカロニかりんとう 牛乳	豚肉 牛乳	小松菜,もやし,人参 南瓜 人参,えのきたけ,長葱 人参	サラダ油,砂糖,胡麻,胡麻油,米 砂糖 春雨,胡麻油 マカロニ,マーガリン,砂糖	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
11	金	さんまの煮付け なめ茸和え 豚汁 わかめご飯 梨 レモンクッキー 牛乳	さんま 豚肉,豆腐,油揚げ,味噌 牛乳	生姜 きゃべつ,もやし,胡瓜,人参,なめ茸 人参,大根,長葱 わかめ 梨 レモン	砂糖 胡麻油 サラダ油 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 天然だし,醤油
12	土	ツナコーンピラフ ウィンナーとピーマンの炒め物 ミニゼリー 具沢山トマトスープ ヨーグルト 醤油せんべい 麦茶	ツナ ウィンナー ヨーグルト	コーン,人参,玉葱,グリーンピース ピーマン 人参,大根,きゃべつ,いんげん	米,サラダ油 サラダ油 フルーツゼリー 醤油せんべい	コンソメ,塩,こしょう 塩,こしょう ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう 麦茶
14	月	家常豆腐 ナムル 花魁ときぬさやの味噌汁 ご飯 蒸しかぼちゃ ソース焼きそば 麦茶	厚揚げ,豚肉,味噌 味噌 豚肉	筍,玉葱,人参,ピーマン,干し椎茸,生姜 もやし,胡瓜,人参 絹さや 南瓜 人参,玉葱,もやし,きゃべつ,青のり粉	サラダ油,砂糖,片栗粉 胡麻油,砂糖 花魁 米 焼きそば種,サラダ油	醤油 醤油,鶏がらスープ 天然だし 焼きそばソース,塩 麦茶
15	火	きのこの炊き込みごはん 大根の味噌そぼろあん お鮎と青菜のすまし汁 ぶどうゼリー 蒸しさつま芋 ミニピザ 麦茶	鶏肉 豚肉,味噌	人参,しめじ,舞茸,干し椎茸 大根,玉葱 ほうれん草	米,サラダ油,砂糖 砂糖,片栗粉 焼酎 ぶどうゼリーの素 さつま芋 ぎょうざの皮	醤油 天然だし,醤油
16	水	ハヤシライス マカロニと野菜のサラダ 焼きポテト ウエハース メープルシロップ蒸しぼん 牛乳	豚肉 牛乳	玉葱,マッシュルーム,グリーンピース きゃべつ,人参,コーン	サラダ油,米 シェルマカロニ,砂糖,マヨネーズ じゃが芋,サラダ油 ウエハース 蒸しパンミックス,砂糖 メープルシロップ	麦茶 ル対応ハヤシシレーク,ウスターソース ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう 塩 塩

# 9月の献立表

ふじま幼稚園 2020年 9月



日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			その他
			赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・果類・くだもの類	黄く カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
17	木	唐揚げソースかけ 切干大根のさっぱり和え 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯 にんじん煮 芋ようかん 牛乳	鶏肉 油揚げ、味噌	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、サラダ油、胡麻 米 砂糖	塩、料理酒、水、醤油、こしょう 鶏がらスープ 醤油、酢 天然だし 寒天、塩
18	金	ミートソーススパゲティ ゴロゴロサラダ ほうれん草とえのきのスープ 蒸しじゃが芋 たぬきおにぎり 麦茶	豚肉 ミックスビーンズ、チーズ	ピーマン、玉葱、人参、にんにく 人参 ほうれん草、えのき草 青のり粉	スパゲティ、サラダ油 マヨネーズ じゃが芋 米、天かす	ケチャップ、卵対面ハヤシフレーク コンソメ、塩 こしょう コンソメ、塩、こしょう めんつゆ、塩 麦茶
19	土	焼き鶏丼 ほうれん草の胡麻和え 具だくさんの味噌汁 南瓜ボーロ ぼたぼた焼き 麦茶	鶏肉 味噌	長葱、絹さや、焼のり ほうれん草、人参 絹さや、玉葱、人参	砂糖、片栗粉、米 胡麻、砂糖 じゃが芋 かぼちゃボーロ ぼたぼた焼き	醤油、たれ 醤油 天然だし 麦茶
23	水	サーモンフライ 納豆和え さつま芋とあさつきの味噌汁 ご飯 赤ちゃんせんべい ココアスナック	サーモンフライ 納豆 味噌	人参、もやし、きゃべつ、オクラ 万能葱、玉葱	サラダ油 マヨドレ さつま芋 米 焼餅、マーガリン、サラダ油 ミルクココア、グラニュー糖	中濃ソース 醤油 天然だし 赤ちゃんせんべい
24	木	チキンカレー ほうれん草サラダ みかんヨーグルト 蒸しさつま芋 クリームロールサンド 牛乳	鶏肉、牛乳 ロースハム ヨーグルト	玉葱、人参、生姜、にんにく ほうれん草、コーン、人参 みかん缶	じゃが芋、サラダ油、米 サラダ油、砂糖 砂糖 さつま芋 ロールパン、ブルーベリージャム	カレー粉、卵対面カレーフレーク ケチャップ、ウスターソース 酢、塩、こしょう
25	金	豚の塩炒め 五目ひじき煮 なめこ大根の味噌汁 ご飯 チーズ レアチーズゼリー 麦茶	豚肉 大豆、油揚げ 味噌	きゃべつ、玉葱、ピーマン、にんにく、生姜 ひじき、人参、絹さや なめこ、大根	サラダ油 サラダ油、砂糖 米	鶏がらスープ、塩 醤油、天然だし 天然だし
26	土	焼きうどん ブロッコリーのカレーマヨ和え 花枝とわかめのスープ ウエハース マリービスケット 麦茶	豚肉、かつお節	人参、玉葱、きゃべつ ブロッコリー、コーン わかめ	うどん、サラダ油 マヨドレ、砂糖 花枝 ウエハース マリービスケット	麦茶 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
28	月	あじの塩こうじ焼き 小松菜と人参のおかか和え はんぺんと三つ葉のすまし汁 ご飯 大根煮 バナナカップケーキ 牛乳	あじ かつお節 はんぺん	小松菜、人参 三つ葉 大根 バナナ	サラダ油 米 小麦粉、バター、砂糖、シュガーパウダー	塩こうじ 醤油 天然だし、塩、醤油 天然だし ベーキングパウダー、塩
29	火	豆腐と野菜の中華煮丼 春雨サラダ かき玉スープ 茹でブロッコリー チーズコーン 牛乳	豚肉、竹輪、豆腐 ロースハム 玉子	白菜、干し椎茸、人参、絹さや、生姜 胡瓜、人参 玉葱、万能葱 ブロッコリー	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
30	水	鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのフレンチサラダ コンソメスープ ロールパン いちごブルーチェ バナナ いなり寿司 麦茶	鶏肉	にんにく きゃべつ、コーン、人参、胡瓜 しめじ、玉葱、人参 バナナ 昆布	マーマレードジャム オリーブオイル ロールパン ブルーチェベース 米、砂糖、胡麻	醤油、料理酒 酢、塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう 酢、塩 麦茶

※27品目アレルギー不使用の食材には 卵対応 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

残暑の中、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれるようになりました。  
これからの季節『食欲の秋』と言われるように美味しいお野菜や果物、お魚がたくさんあります。  
栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて、元気いっぱい秋を楽しみましょう。

## ◎さつま芋掘り

大きく育った美味しいさつま芋を掘りに行ってもらいます。  
掘ってき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月の献立で提供する予定となっています。

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳～2歳	エネルギー	460kcal	418kcal
	たんぱく質	15.2～23.2g	13.5g
3歳～5歳	エネルギー	550kcal	503kcal
	たんぱく質	19.0～28.9g	16.2g

※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

