


9月の給食・おやつメニュー

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。
※ごはんは七分づき米を使用しています。

あけぼの・幼保学院

月	火	水	木	金	土	
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;"> 10月の「お弁当の日」は10月24日(火)の予定です。 </div>			1 ●中華丼ごはん/豚肉/ピーマン/白菜/人参/玉ねぎ/むきえび/鶏がらダン/三温糖/しょうゆ/片栗粉/油/うずらの卵 ●シューマイ ●フルーツオレンジ ●ココアケーキ・牛乳	2 ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
4 ●ごはん ●豚肉のスタミナ炒め 豚肉/にら/人参/玉ねぎ/しいたけ/たけのこ/酒/油/三温糖/しょうゆ/ごま油 ●もやしの昆布和え もやし/キャベツ/きゅうり/人参/塩昆布/ごま/ごま油 ●みそ汁 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●きな粉ドーナツ・牛乳	5 ●ごはん ●メンチカツメンチカツ/とんかつソース/ケチャップ ●ポテトサラダじゃがいも/人参/コーン/ハム/きゅうり/塩/こしょう/マヨネーズ ●コーンスープ コーン/玉ねぎ/コンソメ ●フルーツオレンジ	6 ●チキンカレー ごはん/鶏肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/カレールウ/油/グリーンピース ●しょうゆフレンチ キャベツ/きゅうり/小松菜/ちくわ/人参/酢/しょうゆ/三温糖 ●フルーツ梨	7 ●わかめごはん ごはん/わかめ/塩 ●厚揚げのそぼろあんかけ 豚ひき肉/厚揚げ/人参/玉ねぎ/チンゲン菜/干しいたけ/油/酒/しょうゆ/三温糖/かつおだし/片栗粉 ●プロッコリーのごま和え プロッコリー/ハム/きゅうり/コーン/三温糖/しょうゆ/すりごま ●みそ汁 じゃがいも/もやし/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ	8 ●ごはん ●ホキのクリームコーン焼き ホキ/塩/こしょう/クリームコーン/小麦粉 ●みそドレサラダ 白菜/きゅうり/ハム/コーン/みそ/三温糖/しょうゆ/酢/すりごま ●そうめんのすまし汁 そうめん/油揚げ/人参/ほうれん草/かつおだし/うすくちしょうゆ ●マーマレードケーキ・牛乳	9 ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト	
11 ●ごはん ●高野豆腐の卵とじ 鶏肉/人参/玉ねぎ/高野豆腐/ちくわ/グリーンピース/卵/酒/かつおだし/三温糖/しょうゆ ●チンゲン菜のおかか和え チンゲン菜/白菜/かまぼこ/味付きマゴロフレーク ●みそ汁 しいたけ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●リッツサンド・牛乳	12 ●炊き込みごはん ごはん/干しいたけ/人参/油揚げ/かつおだし/しょうゆ/酒/みりん/三温糖 ●さわらのごま焼き さわら/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/ごま ●マカロニサラダ マカロニ/コーン/きゅうり/ハム/キャベツ/マヨネーズ/塩/こしょう ●豚汁 豆腐/豚肉/ごぼう/玉ねぎ/人参/かつおだし/みそ/青ねぎ	13 ●ごはん ●エビフライ ●タルタルソース 卵/マヨネーズ ●レタスとトマトのサラダ レタス/トマト/きゅうり/チーズ/青じそドレッシング ●みそ汁 玉ねぎ/じゃがいも/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ	14 ★冷やし肉うどん うどん/牛肉/玉ねぎ/生姜/三温糖/しょうゆ/油/めんつゆ ●華風和え きゅうり/人参/コーン/ささみフレーク/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油/すりごま ●フルーツバナナ <div style="text-align: right;"> 新メニューの日  </div>	15 ●三色丼 ごはん/鶏ひき肉/三温糖/しょうゆ/みりん/卵/油/ほうれん草/人参/三温糖/しょうゆ/酒/しょうゆ ●みそ汁 花魁/玉ねぎ/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツオレンジ	16 ●菜飯 ごはん/菜飯の素 ●みそ汁 豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ	
18 敬老の日	19 ●ごはん ●ひき肉オムレツ 鶏ひき肉/玉ねぎ/ピーマン/人参/じゃがいも/卵/塩/こしょう/ケチャップ ●ツナスパゲティータラダ スパゲティ/コーン/きゅうり/ツナフレーク/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 ほうれん草/えのき/麩/かつおだし/みそ ●フルーツヨーグルト	20 ●ごはん ●さばのみそ煮 さば/生姜/みそ/三温糖/しょうゆ/みりん ●五色和え 小松菜/もやし/人参/しめじ/コーン/かつお節/しょうゆ/三温糖 ●豆腐のすまし汁 豆腐/油揚げ/しいたけ/かまぼこ/かつおだし/うすくちしょうゆ/青ねぎ	21 ●ビーフハヤシ ごはん/牛肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/ハヤシルウ/ケチャップ/油/グリーンピース ●キャベツときゅうりの浅漬け キャベツ/きゅうり/塩昆布 ●フルーツ梨	22 ●ごはん ●鶏肉の生姜焼き 鶏肉/酒/塩/こしょう/生姜/三温糖/しょうゆ/みりん ●森もりサラダ しいたけ/えのき/しめじ/人参/キャベツ/ベーコン/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 じゃがいも/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ	23 秋分の日	
25 ●ごはん ●すき焼き風煮 豚肉/焼き豆腐/人参/玉ねぎ/糸こんにゃく/白菜/卵/油/三温糖/しょうゆ/かつおだし ●小松菜とベーコンのサラダ 小松菜/キャベツ/ベーコン/塩/こしょう/三温糖/酢 ●みそ汁 もやし/えのき/ちくわ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フライドポテト・牛乳	26 お弁当の日     新メニューの日 	27 ●ごはん ●鮭のバター醤油 鮭/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/マーガリン ●プロッコリーと卵のサラダ プロッコリー/人参/卵/油/ハム/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ★牛乳みかん寒天	28 ●五目わかめラーメン 中華麺/豚肉/白菜/人参/玉ねぎ/なると/わかめ/鶏がらだし/三温糖/しょうゆ/青ねぎ ●きゅうりとささみの和え物 きゅうり/コーン/ささみフレーク/酢/三温糖/しょうゆ/すりごま ●フルーツバナナ	29 ●ロールパン ●焼きハンバーグ ハンバーグ/ケチャップ/お月見かまぼこ ●アイランドサラダ キャベツ/プロッコリー/きゅうり/コーン/ハム/サウザンドレッシング ●みそ汁 かまぼこ/わかめ/しいたけ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●お月見ゼリー・牛乳 	30 ●鮭ごはん ごはん/鮭フレーク/塩 ●みそ汁 豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ	

※献立は都合により変更することがあります。

今月の平均栄養価(保育園クラス)
エネルギー・・・544kcal たんぱく質・・・20.4g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)
エネルギー・・・645kcal たんぱく質・・・24.5g

●・・・給食メニュー／●・・・おやつメニュー
★・・・給食新メニュー／★・・・おやつ新メニュー