

9月 幼児食献立表



令和5年9月
 幼保連携型認定こども園
 神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (金)	ごはん 鮭のタルタル焼き ビーンズサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	鮭 大豆・チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 マヨドレ 和風胡麻ドレッシング	玉葱・パセリ キャベツ・人参・きゅうり コーンクリーム・コーン	塩 淡口醤油 淡口醤油 コンソメ	590 kcal
2 (土)	きつねうどん もやしの和え物 りんご ヨーグルト	油揚げ・豚もも肉 ヨーグルト	ゆでうどん 白ごま・砂糖	かぼちゃ・青葱 もやし・きゅうり・人参 りんご	塩・昆布だし 淡口醤油 塩 淡口醤油 塩	400 kcal
4 (月)	ごはん あんかけ卵焼き ブロッコリーの中華和え バナナ キャンディチーズ	卵・鶏ひき肉 ちくわ チーズ	米 油・砂糖・片栗粉 砂糖	玉葱・ひじき・人参・ほうれん草 ブロッコリー・人参・もやし バナナ	塩 淡口醤油 中華だし 中華だし 淡口醤油 酢	510 kcal
5 (火)	ごはん 鰯の梅照り焼き ほうれん草の和風ナムル 豆腐とわかめの味噌汁	鰯 鯉節・高野豆腐 豆腐・味噌	米 砂糖・みりん・酒 砂糖・ごま油	梅干し ほうれん草・人参・ひじき わかめ・えのき・白葱	塩 濃口醤油 淡口醤油 塩・昆布だし	400 kcal
6 (水) 始業式 午前保育	ごはん 豚じゃが 小松菜のサラダ オレンジ	豚もも肉 かに風味かまぼこ	米 じゃがいも・砂糖・みりん 胡麻ドレッシング	人参・玉葱・青葱 小松菜・もやし・えのき オレンジ	塩・昆布だし 淡口醤油	400 kcal
7 (木)	ツナのとマトソースパスタ お野菜のカレーマヨサラダ 梨 牛乳	ツナ 牛乳	スパゲティ・オリーブオイル・砂糖 じゃがいも・マヨドレ・カレー粉	玉葱・ピーマン・しめじ・ホールトマト・ケチャップ キャベツ・人参・きゅうり・コーン 梨	コンソメ	440 kcal
8 (金)	【日本1周年立 in 兵庫】 ごはん 鶏肉のレモン煮け 野菜の千草和え ばち汁	鶏もも肉 油揚げ	米 油・片栗粉・砂糖 白ごま・砂糖 ばち	レモン汁 キャベツ・もやし・ほうれん草・人参 人参・玉葱・椎茸・青葱	濃口醤油 淡口醤油 酢 塩・昆布だし 淡口醤油 塩	400 kcal
9 (土)	中華丼 きゅうりの中華和え バナナ ヨーグルト	豚もも肉 ヨーグルト	米 白ごま・砂糖	白菜・人参・ニラ きゅうり・人参 バナナ	中華だし 淡口醤油 淡口醤油 塩	440 kcal
11 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 中華風ローストチキン ほうれん草のツナサラダ オレンジ	鶏もも肉 ツナ	米(ゆかり・ごま塩) みりん・ごま油・白ごま 白ごま・砂糖	玉葱・にんにく・しょうが ほうれん草・人参・もやし オレンジ	淡口醤油 中華だし 淡口醤油 酢	390 kcal
12 (火)	ごはん 他人丼 キャベツの和え物 バナナ ヨーグルト	豚もも肉・卵 高野豆腐 ヨーグルト	米 砂糖・みりん・油 砂糖	玉葱・人参・三つ葉 キャベツ・人参・きゅうり・コーン バナナ	塩・昆布だし 濃口醤油 淡口醤油	480 kcal
13 (水)	9月誕生会	バナナチュロス(ホットケーキミックス・バナナ・牛乳・グラニュー糖)				
14 (木)	ごはん 鮭のレモンソースムニエル 高野豆腐のマヨ絡め りんご キャンディーチーズ	鮭 高野豆腐 チーズ	米 バター・オリーブ油・小麦粉・酒 じゃがいも・片栗粉・油・砂糖・みりん・酒・マヨドレ	レモン汁 人参・枝豆・しょうが りんご	塩 淡口醤油 濃口醤油 塩	480 kcal
15 (金)	【日本1周年立 in 沖繩】 タコライス シリシリ風サラダ ソーキ汁	合いひき肉・高野豆腐 ツナ・卵 豚もも肉	米・カレー粉・砂糖・油 砂糖 酒	玉葱・レタス・ホールトマト缶・トマトケチャップ・ソース 人参・キャベツ・もやし 白菜・しめじ・人参・青葱・しょうが	塩 淡口醤油 塩・昆布だし 淡口醤油	490 kcal
16 (土)	なすのトマトソースパゲティ ほうれん草のソテー オレンジ 牛乳	鶏もも肉 卵 牛乳	スパゲティ・オリーブオイル	なす・玉葱・ホールトマト ほうれん草・人参・玉葱 オレンジ	コンソメ コンソメ	480 kcal

