

# 9月 幼児食献立表



令和4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  
 管理栄養士 八幡 美月

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・油脂類・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 (木)	ごはん 鮭のカレーマヨネーズ焼き コールスローサラダ コーンポタージュ	鮭 ハム 牛乳	米 マヨネーズ・カレー粉 フレンチドレッシング	キャベツ・人参 コーンクリーム・コーン	淡口醤油 コンソメ	480 kcal
2 (金)	ミートソーススパゲティ ツナサラダ ぶどう 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 ツナ 牛乳	スパゲティ・オリーブオイル レインボードレッシング	玉葱・人参・ホールトマト・ト マトケチャップ レタス・人参 ぶどう	コンソメ	560 kcal
3 (土)	きつねうどん もやし和え物 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 胡麻・砂糖	かぼちゃ・青葱 もやし・きゅうり・人参 りんご	鰹・昆布だし 淡口醤油 塩 淡口醤油	400 kcal
5 (月)	ごはん かに玉あんかけ 中華サラダ 水菜の中華スープ	カニ風味かまぼこ・卵 鶏もも肉	米 片栗粉 砂糖 胡麻・胡麻油	だけのこ・しいたけ・人参・青 葱 大根・人参・きゅうり 水菜	淡口醤油 中華あじ 淡口醤油 中華あじ	400 kcal
6 (火) 始業式 午前保育	ハヤシライス じゃがいものココロサラダ りんご ヨーグルト	牛もも肉 ヨーグルト	米・ハヤシルウ じゃがいも・マヨネーズ	玉葱・人参 きゅうり・人参・コーン りんご	コンソメ	510 kcal
7 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鶏のから揚げ 小松菜の和え物 バナナ	鶏もも肉 ツナ	米(ゆかり・わかめ) 片栗粉・米粉・油 砂糖	生姜 小松菜・白菜・人参 バナナ	淡口醤油 淡口醤油	480 kcal
8 (木)	ごはん お好み焼き もやしゆかり和え オレンジ	いか・えび・豚バラ肉・卵 ちくわ	米 お好み焼き粉・お好み焼きソー ス・マヨネーズ 砂糖	キャベツ・青葱 もやし・小松菜・人参・ゆかり オレンジ	淡口醤油	460 kcal
9 (金)	ごはん 鱈のケチャップ煮 大豆のサラダ 梨	鱈 大豆・ハム	米 砂糖 マヨネーズ	玉葱・ピーマン・トマトケチャ ップ キャベツ・ブロッコリー 梨	コンソメ	460 kcal
10 (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 胡麻・砂糖	白菜・人参 きゅうり・人参 バナナ	淡口醤油	440 kcal
12 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鮭の胡麻味噌焼き ひじきの五目煮 オレンジ キャンディチーズ	鮭・白味噌 大豆・油揚げ チーズ	米(ごま塩・青菜) 胡麻・練り胡麻・砂糖 砂糖	ひじき・人参・小松菜 オレンジ	淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油	480 kcal
13 (火)	カレーライス カニカマのサラダ りんご 牛乳	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	米・カレールウ・じゃがいも フレンチドレッシング	玉葱・人参 キャベツ・コーン りんご		520 kcal
14 (水)	誕生会 おにぎり持参🍱 白川包み					
15 (木)	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え バナナ	豚ひき肉・豆腐・赤味噌 鰹節	米 砂糖・片栗粉 砂糖	玉葱・人参・干し椎茸・青葱 ブロッコリー・キャベツ・人 参 バナナ	濃口醤油 中華あじ 淡口醤油	470 kcal
16 (金)	コッパン スパニッシュオムレツ チキンサラダ オレンジ ヨーグルト	ウインナー・卵 鶏ささみ肉 ヨーグルト	コッパン じゃがいも フレンチドレッシング	玉葱・人参・ピーマン・トマ トケチャップ キャベツ・トマト・コーン オレンジ	コンソメ	400 kcal

17 (土)	なすのトマトスパゲティ ほうれん草のソテー オレンジ 牛乳	鶏肉 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
	19 (月) 敬老の日					
20 (火)	きのこの炊き込みご飯 鶏の照り焼き ほうれん草のじゃこ和え さつまいもの味噌汁	油揚げ 鶏もも肉 ちりめんじゃこ 味噌	米 砂糖 砂糖 さつまいも	しいたけ・えのき・人参 ほうれん草・人参・白菜 青葱	鰹・昆布だし 淡口醤油 塩 淡口醤油 鰹・昆布だし	420 kcal
	21 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鰹のフライ 豆腐サラダ バナナ キャンディチーズ	鰹 豆腐・ハム チーズ	米(ゆかり・わかめ) パン粉・油・タルタルソース 砂糖・フレンチドレッシング	ひじき・きゅうり・キャベツ バナナ	
22 (木)		ごはん 牛肉のスタミナ炒め ブロッコリーのサラダ ぶどう	牛もも肉 カニ風味かまぼこ	米 砂糖・胡麻・練り胡麻 砂糖	玉葱・キャベツ・人参 ブロッコリー・白菜・コーン ぶどう	濃口醤油 淡口醤油
	23 (金) 秋分の日					
24 (土)	そぼろ丼 白菜の胡麻和え りんご ヨーグルト	鶏ひき肉 ヨーグルト	米・砂糖 胡麻	いんげん 白菜・人参 りんご	淡口醤油 淡口醤油	480 kcal
	26 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 千種焼き 水菜の梅肉和え オレンジ キャンディチーズ	鶏ひき肉・卵 鶏むね肉 チーズ	米(ごま塩・青菜) 砂糖 砂糖	玉葱・人参・ピーマン 水菜・蓮根・梅肉 オレンジ	
27 (火) 年中 園外保育		さつまいもごはん 鯖の味噌煮 きゅうりの酢の物 えのきのすまし汁	鯖 豆腐	米・さつまいも・ごま塩 砂糖	白葱・生姜 わかめ・人参・きゅうり・白菜・ コーン えのき・青葱	鰹・昆布だし 淡口醤油 酢 淡口醤油 塩
	28 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 バーベキューチキン ジャーマンポテト 梨	鶏もも肉 ウインナー	米(ゆかり・わかめ) じゃがいも	玉葱・ピーマン・にんにく・ト マトケチャップ 玉葱・青のり 梨	淡口醤油 コンソメ
29 (木) 年中 園外保育 予備日		ごはん 揚げ春巻き 春雨サラダ オレンジ	焼き豚	米 春巻き・油 春雨・砂糖	きゅうり・人参 オレンジ	淡口醤油 酢
	30 (金)	コッペパン きのこのハンバーグ ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ	豚ひき肉・牛ひき肉・卵 ツナ ベーコン	コッペパン デミグラスソース・パン粉 胡麻ドレッシング	玉葱・しいたけ・しめじ・ト マトケチャップ ほうれん草・人参・白菜・コーン キャベツ・人参	コンソメ コンソメ

### 〔給食室からのお知らせ〕

- ・6日(火)は午前保育(始業式のため)となります。1号認定児の給食開始は、7日(水)です。
- ・毎週月曜日と水曜日はおにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・14日(水)は誕生会です。昼食のおにぎり持参をお願いします。
- ・園外保育に行く学年は、おにぎり持参日となります。他の学年は、園で給食を食べます。
- ・年中 27日(火)、予備日 29日(木)
- ・まだまだ暑い日が続きます。戸外での活動もしますので、水筒は毎日持たせてください。