



# 給食予定献立表



2024年9月

エンゼル幼稚園

日	曜日	献立名	ざ い り ょ う			
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
2	月	チキンライス コンソメスープ りんごゼリー	鶏肉 豆腐	人参,玉ねぎ,ピーマン 玉ねぎ,人参	米,油 りんごゼリー	塩,ケチャップ,ソース コンソメ,塩
3	火	カレーマーマレード 春雨ナムル ショア	豆腐,豚肉 ショア	玉ねぎ,人参,なす,しいたけ,生姜 春雨,ほうれん草,人参	米,砂糖,片栗粉,ゴマ油 ごま,砂糖,ゴマ油	醤油,酒,カレー粉 醤油
4	水	ごはん 白身魚フライ フレンチサラダ コンソメスープ オレンジゼリー	ホキ 鶏肉	レタス,胡瓜,人参 大根,玉ねぎ,人参,キャベツ	米 小麦粉,パン粉,油 油,砂糖 オレンジゼリー	塩,ケチャップ 塩,酢 コンソメ,塩
5	木	肉みそパゲティ すまし汁 バナナ	鶏肉,豚肉,味噌 豆腐	玉ねぎ,人参,たけのこ,しいたけ,にんにく ほうれん草,もやし,玉ねぎ バナナ	スパゲティ,砂糖	酒,ケチャップ,醤油 醤油,塩
6	金	ごはん 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ みそ汁 ソーダゼリー	鶏肉 枝豆 味噌,油揚げ	にんにく,レモン汁 人参 なす,玉ねぎ,人参,しめじ	米 じゃがいも, マヨドレ ソーダゼリー	塩,バツリ,酒 醤油
9	月	ごはん 豚肉マーマレード炒め マカロニサラダ みそ汁 ワッフル	豚肉 味噌,豆腐	玉ねぎ,人参,ピーマン 人参,胡瓜 キャベツ,えのき,玉ねぎ	米 マーマレード,油 マカロニ,マヨドレ ワッフル	醤油 塩
10	火	ピピンバ わかめスープ オレンジゼリー	豚肉,卵,味噌 豆腐,わかめ	生姜,にんにく,もやし,人参,ほうれん草 白菜,玉ねぎ オレンジ	米,砂糖,砂糖,ゴマ油	醤油,みりん ガラスープ,醤油,塩
11	水	ごはん タンドリーチキン ひじきサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	鶏肉,ヨーグルト ひじき 豆腐	にんにく レタス,胡瓜,人参 大根,玉ねぎ,人参	米 油,砂糖 ゼリー	塩,醤油,カレー粉 醤油,酢 コンソメ,塩
12	木	豚丼 白菜のゆかり和え 乳酸菌飲料	豚肉 乳酸菌飲料	玉ねぎ,ニラ,人参 白菜,胡瓜,もやし	米,油,砂糖 砂糖	酒,醤油 ゆかり,醤油,酢
13	金	もち麦ごはん さばの塩焼き さつま芋サラダ みそ汁 マスカットゼリー	サバ 味噌,豆腐	人参,コーン 大根,玉ねぎ,キャベツ,人参	米,もち麦 さつまいも, マヨドレ マスカットゼリー	塩 塩
17	火	ウインナーカレー スパゲティサラダ ヨーグルト	ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ,人参 ブロッコリー,人参,コーン	米,じゃがいも スパゲティ,マヨドレ	カレールウ 塩
18	水	ごはん ささみカツ コールスローサラダ みそ汁 野菜ゼリー	鶏肉 味噌	キャベツ,胡瓜,人参,コーン 大根,玉ねぎ,人参,えのき	米 小麦粉,パン粉,油 油,砂糖 野菜ゼリー	塩,ケチャップ,ソース 塩,酢
19	木	ごはん 鶏肉の塩こうじ揚げ 春雨中華サラダ あおさとなめこのみそ汁 りんごゼリー	鶏肉 味噌,あおさ	生姜,にんにく 人参,胡瓜 大根,えのき,なめこ	米 片栗粉,油 春雨,砂糖,ゴマ油 りんごゼリー	酒,塩麴 酢,醤油
20	金	豚みそ丼 すまし汁 プリン	豚肉,味噌 豆腐 プリン	玉ねぎ えのき,人参,もやし	米,砂糖,ごま	酒 醤油,塩
24	火	ミートスパゲティ レタスサラダ ぶどうジュース	豚肉,鶏肉	玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,グリーンピース 胡瓜,レタス,トマト	スパゲティ,油,砂糖 油,砂糖	ケチャップ,コンソメ,塩,ソース 酢,醤油 ぶどうジュース
25	水	ひじきチャーハン 揚げない大学いも ココアブラウニー	ひじき,鶏肉 豆腐	人参,小松菜,しいたけ,コーン,ねぎ	米,油,砂糖 さつまいも, 米油,砂糖,黒ごま 米粉,片栗粉,ベーキングパウダー 米油,砂糖	醤油 醤油 ココア
26	木	ウインナートースト りんごジュース	ウインナー	キャベツ,コーン	食パン	ケチャップ,塩 りんごジュース
27	金	ごはん 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー コンソメスープ ピーチゼリー	鶏肉,豚肉,豆腐	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ,玉ねぎ,ちんげん菜,人参	米 片栗粉,パン粉,砂糖 マヨドレ ピーチゼリー	塩,ソース,ケチャップ,コンソメ 塩 コンソメ,塩
30	月	厚揚げそぼろ丼 ごま和え オレンジゼリー	厚揚げ,鶏肉	白菜,玉ねぎ,人参,しいたけ もやし,胡瓜,人参	米,油,砂糖 ごま,砂糖 オレンジゼリー	みりん,醤油 醤油

献立種類	園児		
	栄養素	I補給 -	蛋白質 脂質
平均栄養価	423 kcal	16.1 g	10.6 g
目標栄養価	390 kcal	13.0 g	9 g ~ 13 g