



9月 給食献立表

(3~5歳児)



令和4年9月1日
 幼保連携型認定こども園
 中央文化保育園
 園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 木	肉わかめうどん・ちくわの磯辺揚げ・フルーチェ	うどん 豚もも肉 なたと塩蔵わかめ 白菜 人参 ちくわ	メロンパン 牛乳	367
2 金	ふりかけごはん・さけのムニエル・小松菜の磯和え・なめこ汁	さけ切身 小松菜 カニカマ なめこ 大根 長ねぎ 白菜	おかし ぶどうジュース	329
3 土	ごはん・豆腐の肉みそあん包み・ひじきの炒め煮・かき玉みそ汁	豆腐の肉みそあん包み ひじき 糸こんにゃく 鶏卵 ほうれん草	おかし 牛乳	351
5 月	ごはん・ブラウンシチュー・チーズマカロニサラダ・野菜ジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズ マカロニ	おかし 牛乳	511
6 火	クロワッサン・チキンピカタ・白菜のコールスロー・ミルクスープ	クロワッサン 鶏もも肉 鶏卵 白菜 ロースハム しめじ	ココアプリン 麦茶	420
7 水	ごはん・生揚げのみそ煮・大根のそぼろあんかけ・にら玉汁	生揚げ キャベツ 玉ねぎ 大根 鶏挽肉 にら えのき	おかし 牛乳	350
8 木	きのこの和風スパゲッティー・チキンポトフ・キラキラヨーグルト	スパゲッティー ベーコン しめじ 鶏もも肉 じゃがいも	ホイップ クリームパン 牛乳	377
9 金	★重陽の節句メニュー 栗ごはん・さんまの蒲焼き・ほうれん草の納豆和え・けの汁	栗甘露煮 さんま切身 納豆 ほうれん草 大根 糸こんにゃく	いちごりんご シアチーズ ジュース	445
10 土	ごはん・洋風卵とじ・かぼちゃの甘煮・豆腐のみそ汁	鶏卵 ベーコン かぼちゃ 木綿豆腐 白菜 人参	おかし 牛乳	355
12 月	ごはん・キーマカレー・福神漬・春雨の甘酢和え・白ぶどうジュース	豚挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 カニカマ	おかし 牛乳	496
13 火	ごはん・高野豆腐のそぼろ煮・無限キャベツサラダ・ねぎじゃがみそ汁	高野豆腐 鶏挽肉 ピーマン キャベツ 長ねぎ じゃがいも	アップルパイ 牛乳	369
14 水	ホットロール・ソース焼きそば・かに玉風中華スープ・ソファール	ホットロール 中華麺 人参 豚挽肉 キャベツ 鶏卵	おかし オレンジジュース	372
15 木	納豆ごはん・キッシュ風卵焼き・もやしのナムル・さつま汁	納豆 鶏卵 かぼちゃ チーズ もやし さつまいも 鶏もも肉	シフォン ケーキ 牛乳	440
16 金	鶏ごぼうの混ぜごはん・さばの生姜煮・小松菜の塩昆布和え・わかめのみそ汁	鶏挽肉 ごぼう さば切身 小松菜 塩蔵わかめ なめこ	動物チーズ 麦茶	411
17 土	ごはん・和風きんぴら包み焼き・すき昆布の炒め煮・油揚げのみそ汁	和風きんぴら包み焼き 人参 すき昆布 油揚げ もやし	おかし 牛乳	317
19 月	敬 老 の 日			
20 火	お好み焼き風トースト・ブロッコリーのコーンサラダ あさりのクラムチャウダー・バナナ	食パン ツナフレーク キャベツ ブロッコリー 冷凍あさり ベーコン	かぼちゃ餅 牛乳	352
21 水	《誕生会》 十五夜ごはん・お月見肉団子・チンゲン菜の白和え・花麩のみそ汁・りんごゼリー	肉団子 チンゲン菜 人参 木綿豆腐 花麩 塩蔵わかめ	おかし いちごオレ	394
22 木	五目にゅうめん・揚げ出し豆腐・元気ヨーグルト	そうめん 鶏もも肉 なたとほうれん草 大根 焼き豆腐	チョコもちパン 牛乳	429
23 金	秋 分 の 日			
24 土	ごはん・ひじき入り卵焼き・切り干し大根の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	卵焼き 切干大根 油揚げ 高野豆腐 小松菜 もやし	おかし 牛乳	367
26 月	ごはん・さつまいもシチュー・チーズスパゲッティーサラダ・オレンジジュース	鶏もも肉 さつまいも 人参 玉ねぎ チーズ スパゲッティー	おかし 牛乳	514
27 火	チョコサンド・白身魚フライ・キャベツのジュリアンサラダ・ミネストローネ	食パン 白身魚フライ キャベツ トマト缶 ピーマン	わかめ おにぎり 麦茶	350
28 水	★世界の料理：韓国 ピビンバ丼・わかめスープ・りんご	豚肩ロース肉 錦糸卵 もやし ほうれん草 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	392
29 木	塩ラーメン・肉しゅうまい・ぶどうヨーグルト	中華麺 鶏卵 なたと人参 キャベツ 玉ねぎ 肉しゅうまい	スイーツ ブレッド 牛乳	324
30 金	ごはん・親子煮・ポテトサラダ・せんぎりみそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ 鶏卵 じゃがいも えのき 油揚げ	おかし マスカットジュース	431
<ねらい> ・秋の味覚を楽しんで季節を感じ、食べ物の旬を知る。				



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。