



# 9月 給食献立表

## (3~5歳児)



令和5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 金  | 納豆ごはん・かに玉風卵焼き・小松菜のごま和え・みそけんちん汁                      | 鶏卵 カニカマ チーズ 人参 小松菜 大根 ごぼう 糸こんに | フルーツゼリー 麦茶     | 396          |
| 2 土  | ごはん・和風きんぴら包み焼き・切り干し大根の炒め煮・高野豆腐のみそ汁                  | 和風きんぴら包み焼き 油揚げ 切干大根 高野豆腐 えのき   | おかし 牛乳         | 335          |
| 4 月  | ごはん・コーンクリームシチュー・春雨サラダ・オレンジジュース                      | 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン 春雨 きゅうり  | おかし 牛乳         | 468          |
| 5 火  | ☆ホットドッグを作ってみよう!<br>ホットロール・ウインナー・ジャーマンポテト・チキンポトフ     | ホットロール ウインナー じゃがいも 鶏もも肉 しめじ    | おから餅 牛乳        | 366          |
| 6 水  | 鶏ごぼうごはん・ほっけの塩焼き・白菜のナムル・若竹みそ汁                        | 鶏挽肉 ごぼう ほっけ切身 白菜 錦糸卵 塩蔵わかめ     | おかし マスカットジュース  | 330          |
| 7 木  | みそカレー牛乳ラーメン・春巻き・いちごヨーグルト                            | 中華麺 豚挽肉 キャベツ 人参 コーン 春巻き もやし    | シフォンケーキ 牛乳     | 501          |
| 8 金  | ごはん・肉じゃが・チンゲン菜の白和え・なめこ汁                             | 豚肩ロース肉 じゃがいも チンゲン菜 木綿豆腐 なめこ    | ココア ポンデケージョ 牛乳 | 333          |
| 9 土  | ごはん・生揚げのそぼろ煮・かぼちゃの甘煮・わかめのみそ汁                        | 生揚げ 豚挽肉 かぼちゃ 塩蔵わかめ もやし しめじ     | おかし 牛乳         | 380          |
| 11 月 | ごはん・チーズカレー・もやしの甘酢和え・野菜ジュース                          | 鶏挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 もやし ツナフレーク    | おかし 牛乳         | 504          |
| 12 火 | ツナサンド・オムレツのミートソースがけ・キャベツのジュリアンサラダ・牛乳                | 食パン ツナフレーク チーズ 鶏卵 キャベツ カニカマ    | 塩昆布おにぎり 麦茶     | 430          |
| 13 水 | ごはん・豚肉となすのみそ炒め・里芋のおかか和え・春雨スープ                       | 豚肩ロース肉 長なす 春雨 里芋水煮 なたと チンゲン菜   | おかし 牛乳         | 348          |
| 14 木 | かき玉うどん・肉しゅうまい・ソファール                                 | うどん 鶏卵 大根 なたと 人参 ほうれん草 肉しゅうまい  | チョコスナック 牛乳     | 324          |
| 15 金 | ☆絵本の給食『おばけのてんぷら』<br>ふりかけごはん・おさかなのてんぷら・ほうれん草の磯和え・けの汁 | かわいい切身 ほうれん草 大根 ぶき水煮 高野豆腐      | 型抜きチーズ りんごジュース | 352          |
| 16 土 | ごはん・高野豆腐のそぼろあんかけ・大根サラダ・ふわ玉みそ汁                       | 高野豆腐 鶏挽肉 ビーマン 大根 鶏卵 塩蔵わかめ えのき  | おかし 牛乳         | 378          |
| 18 月 | <b>敬 老 の 日</b>                                      |                                |                |              |
| 19 火 | 親子丼・わかめの酢の物・油揚げのみそ汁                                 | 鶏もも肉 鶏卵 塩蔵わかめ きゅうり 油揚げ 小松菜     | おかし 牛乳         | 376          |
| 20 水 | じゃこチーストースト・ブロッコリーの彩りサラダ・きのこチャウダー・バナナ                | 食パン しらす チーズ ブロッコリー しめじ 鶏もも肉    | おかし ヤクルト       | 437          |
| 21 木 | ごはん・すき焼き煮・さつまいものココロサラダ・はんぺんのみそ汁                     | 焼き豆腐 豚肩ロース肉 白菜 さつまいも はんぺん 長ねぎ  | 揚げたこ焼き 麦茶      | 411          |
| 22 金 | ナポリタン・かき玉コンソメジュリアン・ヨーグルトポンチ                         | スパゲッティー ウインナー 鶏卵 キャベツ セロリ      | メロンパン 牛乳       | 343          |
| 23 土 | <b>秋 分 の 日</b>                                      |                                |                |              |
| 25 月 | ごはん・ブラウンシチュー・チーズマカロニサラダ・白ぶどうジュース                    | 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         | 489          |
| 26 火 | クロワッサン・鶏肉のトマト煮・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 トマト缶 白菜 ロースハム      | いちごババロア 麦茶     | 380          |
| 27 水 | ごはん・さばのみそ煮・キャベツの塩昆布和え・せんべい汁                         | さば切身 キャベツ きゅうり ちくわ せんべい 鶏もも肉   | おかし ヨーグルトジョイ   | 445          |
| 28 木 | 《誕生会》<br>十五夜ごはん・お月見肉団子・小松菜の納豆和え・花麩のみそ汁・ぶどうゼリー       | 肉団子 小松菜 人参 納豆 花麩 大根 えのき もやし    | ロールケーキ 牛乳      | 401          |
| 29 金 | 塩焼きそば・中華風コーンスープ・フルーチェ                               | 中華麺 豚バラ肉 キャベツ 鶏卵 コーン しいたけ      | イギリス トースト 牛乳   | 336          |
| 30 土 | ごはん・そぼろ入り卵焼き・ひじきの炒め煮・豆腐のみそ汁                         | 鶏卵 鶏挽肉 ひじき 人参 糸こんに 木綿豆腐 キャベツ   | おかし 牛乳         | 361          |

〈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。