



# 東平野幼稚園

## 2022年 9月給食だより



＜アレルギー表示

●卵(→アレルギー対応)

★の日はお楽しみメニューです。

※マヨネーズ(卵から出来ている)の代わりにマヨドレ(大豆から出来ている)を使用しています

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	木	白身魚のマヨネーズ風味焼き ウィンナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	白身だら ウィンナー  赤みそ・白みそ	チンゲン菜・玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・白菜・人参  緑豆もやし・小松菜	油・マヨネースタイプ(卵不使用) 油  米(国産)	塩 チキンコンソメ 醤油・本みりん・和風だし  和風だし
2	金	豚肉と厚揚げの煮物 チーズサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	豚肉・生揚げ チーズ  赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・コーン・レモン果汁  大根・わかめ パイン(缶詰)	糸こんにゃく(白濁)・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	和風だし・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油  和風だし
3	土	豚汁うどん さつま芋の甘煮 ほうれん草と白菜のごま和え	豚肉・ちくわ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布  ほうれん草・白菜	うどん さつま芋・砂糖 白ごま	和風だし・本みりん・醤油  醤油・本みりん・和風だし
5	月	牛肉コロッケ 高野豆腐の煮物 白菜とブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁	凍り豆腐 かつお節  赤みそ・白みそ	グリーンピース 白菜・ブロッコリー・人参  小松菜	牛肉コロッケ・油 砂糖  米(国産) おつゆ	和風だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし  和風だし
6	火	サバの甘辛焼 卵と野菜のソテー もやしの中巻和え ごはん すまし汁	さば ●卵(一卵抜き)	しょうが チンゲン菜・赤ピーマン 緑豆もやし・きゅうり・人参・にんにく  ほうれん草・えのきたけ	しょうが 油 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	和風だし 醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・塩  和風だし・醤油・塩
7	水	塩ラーメン 揚げかぼちゃ わかめごはん	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・青ねぎ・にんにく かぼちゃ わかめ わかめご飯の素	ラーメン・油・調合ごま油 油 米(国産)	和風だし 醤油・中華だし・塩・本みりん 塩
8	木	鶏肉の南蛮焼き ちくわと小松菜のゆかり和え ミニポテト ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ  油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・人参  しめじ・玉ねぎ	油・砂糖・白ごま・黒ごま  ミニポテト・油 米(国産)	醤油・本みりん ゆかり  和風だし
★	金	照焼ミートボール オクラとキャベツのおかか和え 炊き寄せごはん 花魁のすまし汁 フルーツ(梨)	チキンボール かつお節 鶏肉	オクラ・キャベツ 人参・干しいたけ・さやいんげん わかめ・青ねぎ 梨	油・砂糖 米(国産)・さつま芋 花魁	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・塩
10	土	三色丼 しらすと小松菜のおおさか和え 味噌汁	焼ききり しらす 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参・あおさのり 大根	米(国産)・砂糖・油 巻餅	醤油・本みりん・塩・和風だし 醤油・本みりん・和風だし 和風だし
12	月	ミンチカツ ウィンナーと野菜のソテー のり塩ポテト ごはん 味噌汁	●キャベツメンチカツ(一チキンソテー) ウィンナー	小松菜・コーン・人参 あおさのり  わかめ	油 油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	チキンコンソメ 塩  和風だし
13	火	豚肉のチャブチ ほうれん草と白菜のお浸し 里芋の煮物 ごはん 味噌汁	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン ほうれん草・白菜・人参	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 里芋・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・料理酒  和風だし
14	水	五目麻婆丼 中華春雨サラダ 中華スープ フルーツ(黄桃)	豆腐・豚ひき肉・豆ミソチ・赤みそ ●錦糸卵(一錦糸卵抜き)	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・青ねぎ・干しいたけ さやえんどう チンゲン菜・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・中華だし 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩
15	木	鶏肉のカレー風味焼 ブロッコリーとキャベツのサラダ じゃが芋・バター・醤油 ごはん 味噌汁	鶏肉	ブロッコリー・キャベツ・コーン  玉ねぎ・ほうれん草	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋・バター・砂糖 米(国産)	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 酢・塩 醤油  和風だし
16	金	ハムチーズのオムレツ スバティサラダ さつま揚げと野菜のソテー ごはん 味噌汁	●ハム・牛乳・●ハム・チーズ(→ホークチャップ) さつま揚げ	玉ねぎ・ほうれん草 ピーマン・きんぎょ きゅうり・人参 緑豆もやし・さやいんげん	油 スバティ・オリーブ油・マヨネースタイプ(卵不使用) 油 米(国産)	チキンコンソメ・塩・トマトケチャップ チキンコンソメ  和風だし
17	土	焼うどん 小松菜のお浸し 味噌汁	豚肉・かつお節 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・緑豆もやし・青ねぎ 小松菜 しめじ・青ねぎ	うどん・油	中華ソース・どんかつソース 醤油・本みりん・和風だし 和風だし
19	月	敬老の日	 敬老の日			
20	火	照焼ハンバーグ ポテトフライ ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	ハンバーグ かつお節  豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参  わかめ	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油  米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油・本みりん・和風だし  和風だし
★	水	ショートパスタのボロネーゼ しらすと野菜のサラダ ロールパン ぶどうゼリー	生揚げきり肉・豆ミソチ しらす	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・青ねぎ・干しいたけ キャベツ・コーン・人参	マカロニ・オリーブ油・砂糖 砂糖・油 丸ロールパン ぶどうゼリーの素	イタリアンケチャップ・マスタードソース・チキンコンソメ・塩 酢・醤油  チキンコンソメ
22	木	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 蒸さつま芋 がんもの煮物 ごはん 中華スープ	豚肉 がんもどき	しめじ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜  緑豆もやし・小松菜	油・砂糖・調合ごま油・でん粉 さつま芋 砂糖 米(国産)	オイスターソース・醤油 さつま芋 和風だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩
23	金	秋分の日				
24	土	鶏肉ときのこのうどん かぼちゃの旨煮 ほうれん草のおかか和え	鶏肉 かつお節	えのきたけ・しめじ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草・人参	うどん 砂糖	つゆ 和風だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・和風だし
26	月	白身魚フライ 切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	白身魚フライ 油揚げ	切干大根・人参・さやいんげん ブロッコリー・コーン  小松菜	油 油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ	和風だし・醤油・本みりん 塩  和風だし
27	火	ピピン八兵衛 さつま芋の甘煮 スイーツ フルーツ(みかん缶)	豚肉	ほうれん草・緑豆もやし・大根・人参  わかめ・玉ねぎ みかん(缶詰)	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 さつま芋・砂糖	豚肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 チキンコンソメ
28	水	五目うどん チンゲン菜と白菜のごま和え ゆかりごはん	味噌汁油揚げ・ちくわ	人参・大根・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・白菜	うどん 白ごま 米(国産)	和風だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし ゆかり
29	木	鶏肉の唐揚げ マカロニのケチャップソテー 小松菜の梅和え ごはん 味噌汁	鶏肉	しょうが 玉ねぎ 小松菜・人参・のり  白菜	でん粉・小麦粉・油 マカロニ・油 米(国産)	醤油・料理酒 チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 醤油・本みりん・和風だし  和風だし
30	金	カレーライス ツナサラダ フルーツ(りんご)	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・レモン果汁 のんこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油

栄養価の平均 エネルギー 372kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.5g カルシウム 66mg 食塩相当量 1.7g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★9月9日(金)のお楽しみメニューはお月見メニューです。

中秋の名月(十五夜)には月見だんごやまんじゅう、里芋、果物、お酒などを供えし、ススキを飾ります。満月を鑑賞しながら、おいしい農作物に感謝しましょう。

★今年の十五夜は9月10日(土)です。