

9月給食だより

こども献立表

雨尾幼稚園 様

日付	曜日	こんだて	主な材料と体内での働き			kcal	たんぱく質g
			主に熱や力のもとになるもの	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		
2	水	野菜炒め・コーンフライ 春雨サラダ・ドーナツ	コーンフライ 春雨・ドーナツ・米	豚肉	キャベツ・ピーマン 玉葱・人参・コーン 枝豆・木耳	402	8.2
3	木	ツナとキャベツのコンソメソテー ハンバーグ・星ポテト 海藻サラダ・ミニゼリー	星ポテト・砂糖 米	ツナ・ハンバーグ 鶏肉	キャベツ・胡瓜 人参・海藻・コーン	411	9.7
4	金	マカロニソテー ハムカツ・野菜サラダ パイン缶	マカロニ・米	ウィンナー・ハムカツ ツナ	玉葱・キャベツ 胡瓜・人参・パイン コーン・グリーンピース	420	11.6
7	月	蓮根の和風ソテー 鯖の照り焼き・三角春巻き ハムと野菜のサラダ カスタードブチケーキ	砂糖・三角春巻き カスタードブチケーキ・米	鶏肉・鯖 ハム	ピーマン・キャベツ 胡瓜・人参・コーン 蓮根	366	7.9
8	火	ウィンナーとピーマンソテー 鶏肉の西京焼き 一口真アジフライ 高野豆腐の煮物・黄桃缶	砂糖・米	鶏肉・ウィンナー 高野豆腐・味噌 一口真アジフライ	ピーマン・キャベツ 人参・黄桃 椎茸・グリーンピース	422	16.4
9	水	五目豆・鯖の漬け焼き チキンナゲット・肉じゃが 葡萄缶	蒟蒻・砂糖 じゃが芋・米	豚肉・大豆 鯖・チキンナゲット	玉葱・人参・枝豆 椎茸・絹さや・葡萄	389	11.3
10	木	豚肉のすき煮 メンチカツ・ツナサラダ みかん缶	砂糖・米	豚肉・メンチカツ ツナ	玉葱・人参 キャベツ・ピーマン 白菜・コーン・みかん	400	11.7
11	金	枝豆野菜ソテー 鶏の香草パン粉焼き 厚焼き玉子・金牛牛蒡 大学芋	パン粉・大学芋 米	鶏肉・卵	キャベツ・玉葱 人参・牛蒡・枝豆 コーン・絹さや	448	14.3
14	月	豚ニラソテー 鶏の唐揚げ甘辛ダレがらめ ブロッコリーのイタリアンサラダ 白桃缶	片栗粉・砂糖・米	豚肉・鶏肉	ブロッコリー・人参 にんにく・生姜 にら・筍・コーン 白桃	394	13.1
15	火	ハムとキャベツのコンソメソテー 鯖の塩焼き スマイルポテト 根菜の煮物・チーズ	スマイルポテト 砂糖・米	チーズ・ハム 鯖・チーズ	キャベツ・人参 牛蒡・蓮根	346	7.3
16	水	小松菜と油揚げの和風炒め 鯨の竜田揚げ ツナと大根の煮物・ミニゼリー	片栗粉・砂糖・米	油揚げ・鯨 ツナ	人参・小松菜 椎茸・生姜・大根 グリーンピース	419	13.7
17	木	青梗菜ソテー 星コロッケ・焼売 ピーンズサラダ キャラメルミニおさつ	星コロッケ キャラメルおさつ・米	焼売・大豆	人参・玉葱 胡瓜・枝豆・コーン 青梗菜・ピーマン	449	8.4
18	金	焼肉炒め・鯖の西京焼き 海鮮ワンタン キャベツの塩昆布和え・洋梨缶	砂糖・海鮮ワンタン 米	豚肉・鯖 味噌・油揚げ	ピーマン・人参 玉葱・キャベツ 昆布・洋梨	385	9.8
23	水	春雨ソテー・鶏の照り焼き 揚げ餃子 白菜と油揚げのお浸し ミニゼリー	春雨・揚げ餃子 砂糖・米	鶏肉・油揚げ	玉葱・ピーマン 人参・白菜	423	12.0
25	金	法蓮草とコーンのソテー 野菜コロッケ・ウィンナー 切干大根の煮物・オレンジ	野菜コロッケ・米	ウィンナー	玉葱・人参 法蓮草・コーン 切干大根・椎茸 オレンジ	401	9.1
28	月	ビーフソテー・鯖の竜田揚げ 法蓮草のお浸し マンゴー缶	片栗粉・ビーフソテー 米	鯖・削り粉	玉葱・ピーマン 人参・生姜・マンゴー 枝豆・椎茸・法蓮草	365	7.9
29	火	茄子の味噌煮 鮭の塩焼き・オムレツ ジャーマンポテト ミニゼリー	砂糖・じゃが芋・米	豚肉・味噌 ウィンナー・鮭・オムレツ	玉葱・人参 パセリ・茄子	365	9.3
30	水	ピーマンソテー 味噌カツ ささみと野菜のサラダ 杏仁豆腐	砂糖・杏仁豆腐・米	豚肉・味噌カツ 鶏肉	ピーマン・キャベツ 胡瓜・木耳・コーン	440	13.2

★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。ご飯は、愛知・岩手・山形県産の白米を使用しております

(株) ヤオハルフーズ TEL 0569-24-3678 FAX 0569-26-5589

