

2021年



給食だより

 幼保連携型
 認定こども園
 鴨池幼稚園 給食室

日付	献立	スプーン フォーク	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水 始業式	麦ごはん 鶏肉のパン粉焼き にぎやかきんぴら みそ汁 牛乳		601 19.7 20.2 1.9	米、小麦粉、しらたき、押麦、パン粉、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、無塩バター、卵、麦みそ、牛乳	にんじん、かぼちゃ、チンゲンサイ、だいこん、ごぼう、れんこん	煮干だし汁、濃口、うすくち、パセリ粉、食塩	白い風船	かぼちゃケーキ
02 木	ぎつねうどん レバーの胡麻ソースからめ プリン		447 15.2 15.3 2.5	ゆでうどん、片栗粉、油、砂糖、ごま	豚レバー、油揚げ	りんご、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、うすくち、ケチャップ、みりん、濃口、酒、ウスターソース、食塩	りんご	クリームコロン
03 金	麦ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き ほうほう和え みそ汁 牛乳		533 22.7 15 1.9	米、押麦、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、三温糖、油	牛乳(低脂肪)、さわら、厚揚げ、麦みそ、油揚げ、バター、粉チーズ	もやし、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、クリームコーン缶	かつお・昆布だし汁、うすくち、食塩、パセリ粉	せんべい	パンケーキ
04 土	エビピラフ ツナと野菜の和え物 中華スープ 牛乳		411 18.4 7 2.4	米、ごま油、三温糖	牛乳(低脂肪)、ツナ水煮缶、えび、絹ごし豆腐、バター	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、コーン、グリーンピース、マッシュルーム缶、黒きくらげ	うすくち、コンソメ、酢、中華だし、の素	きなこ餅	まがりせんべい
06 月	船人飯風 ごぼうサラダ 牛乳		496 21.5 13.1 1.9	米、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、油、片栗粉、すりごま	牛乳(低脂肪)、かつお、錦糸卵、ツナ油漬缶、麦みそ、かつお節、チーズ	にんじん、ごぼう、きゅうり、こまつな、葉ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、うすくち、酒、食塩	キャンディチーズ	ぼたぼた焼き
07 火	麦ごはん 筑前煮 みそ汁 ゴールデンキウイ 牛乳		592 19.1 14.4 2.1	米、ホットケーキ粉、さといも、板こんにゃく、押麦、砂糖、油、グラニュー糖、三温糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、厚揚げ、卵、麦みそ	ゴールデンキウイ、にんじん、だいこん、キャベツ、えのきたけ、れんこん、ごぼう、いんげん、干ししいたけ、こんぶ	かつお・昆布だし汁、濃口、うすくち、酒、みりん	マリー	メロンパンクッキー
08 水	ひまわりロールパン ポパイオムレツ ポテトサラダ 大根と豚肉のスープ 牛乳		625 22.9 29.4 1.6	ひまわりロールパン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、牛乳、卵、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、調製豆乳、ハム、しらす干し	にんじん、こまつな、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、コーン	ケチャップ、コンソメ、うすくち、食塩	マンナビスケット	いちごババロア
09 木	麦ごはん 鶏肉のマーメイド焼き 野菜のアーモンド和え みそ汁 いりこ		419 18.7 8.8 2	米、押麦、片栗粉、アーモンドスライス、三温糖、砂糖	鶏もも肉、麦みそ、油揚げ、ちくわ、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、マーメイド	煮干だし汁、うすくち、濃口、食塩	バナナ	雪の宿
10 金	麦ごはん あじの香味ソースかけ コロコロサラダ みそ汁 牛乳		500 20.1 16.1 2	米、押麦、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、あじ、ウインナー、麦みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、コーン、えだまめ、葉ねぎ、乾燥わかめ、レモン果汁、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、うすくち、濃口、食塩	アンパンマンビスケット	ムーンライト
11 土	メンチカツバーガー ひよこまめのスープ 牛乳		531 17.8 22.1 1.9	ひまわりロールパン、油、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、ビスコ	牛乳(低脂肪)、ひよこまめ、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ	中濃ソース、コンソメ、食塩、酢	ビスコ	星たべよ
13 月 本堂 参拝	麦ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の磯あえ 麩のすまし汁 牛乳		485 20.8 13.1 2	米、小麦粉、押麦、油、三温糖、焼ひ、すりごま	牛乳(低脂肪)、さば、卵、ヨーグルト(無糖)、麦みそ	ほうれんそう、こまつな、ブルーベリー、バナナ、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、うすくち、濃口、酒、食塩	白い風船	ブルーベリーとバナナのケーキ
14 火	ぎつねうどん レバーの胡麻ソースからめ プリン		484 16.5 16.4 2.7	ゆでうどん、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま	豚レバー、油揚げ、卵、バター、牛乳、しらす干し	りんご、たまねぎ、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、うすくち、ケチャップ、みりん、濃口、酒、ウスターソース、食塩	りんご	わかめ入りドーナツ

『船人飯風』
(ふなどめしふう)
 枕崎市通り会連合会
 が開発した「ご当地グ
 ルメ」です。

 漁師が釣った鰹を船
 上でさばき、ご飯の上
 にのせて豪快に食べる
 漁師飯を現代風にアレ
 ンジした料理です。

【材料】

(子ども4人分)

ご飯	400g
かつお切り身15g×8切	
A	
酒	5g
薄口醤油	4g
三温糖	4g
片栗粉	適量
揚げ油	適量

B	みそ	12g	(だし汁)	
	三温糖	9g	混合だし	100cc
	鰹節	4g	薄口醤油	12g
	白ごま	2g	塩	少々
	(錦糸卵)			
	卵	1個		
	三温糖・塩	少々		
	油	適量		
	にんじん	40g		
	小ねぎ	適量		
	刻みのり	適量		

【作り方】

- ① かつおはAに漬け込み、片栗粉をまぶしてカラッと揚げる
- ② Bを小鍋に入れ、弱火にかけてかつおみそを作る
- ③ 錦糸卵を作る
- ④ にんじんは千切りにしてさっと茹で、絞る
- ⑤ 小ねぎは小口切りにする
- ⑥ ご飯の上に①～⑤の具材を盛り、だし汁をかけ、最後に刻みのりを散らす



日付	献立	エネルギー Spoon Fork	たんぱく質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
				脂質	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 水 内科 検診	麦ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き ほうぼう和え みそ汁 牛乳		540 21 19.4 1.7	米、さといも、ノン エッグマヨネーズ、 押麦、小麦粉、三温 糖、油	牛乳(低脂肪)、さわ ら、厚揚げ、麦みそ、 油揚げ、バター、粉 チーズ	もやし、にんじん、キャ ベツ、クリームコーン 缶、ねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし 汁、うすくち、食 塩、パセリ粉	ハーベスト	クリームコロン
16 木	麦ごはん マーボナス 麩のすまし汁 バナナ		454 9.5 11.6 1.8	米、押麦、油、焼 ひ、三温糖、片栗粉	木綿豆腐、麦みそ	バナナ、なす、トマト ジュース缶、ほうれんそ う、えのきたけ、ねぎ、 葉ねぎ	かつお・昆布だし 汁、昆布だし汁、 酒、みりん、うす くち、濃口、食塩	ウエハース	源氏パイ
17 金	麦ごはん 魚のタンダー風 にぎやかきんぴら みそ汁 牛乳		512 22.8 11.3 2	米、しらたき、押 麦、パン粉、油、三 温糖、すりごま、ご ま油	牛乳(低脂肪)、さけ、 木綿豆腐、ヨーグルト (無糖)、麦みそ、チー ーズ	にんじん、チンゲンサイ、 だいこん、ごぼう、 れんこん、パセリ、にん にく	煮干だし汁、濃 口、ケチャップ、 うすくち、食塩、 カレー粉	キャンディチーズ	パンケーキ
18 土	エビピラフ ツナと野菜の和え物 中華スープ 牛乳		411 18.4 7 2.4	米、ごま油、三温糖	牛乳(低脂肪)、ツナ水 煮缶、えび、絹ごし豆 腐、バター	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、チ ンゲンサイ、コーン、グ リンピース、マッシュ ルーム缶、黒きくらげ	うすくち、コンソ メ、酢、中華だし の素	きなこ餅	まがりせんべい
21 火 十五夜	さつま芋御飯 厚揚げのそぼろ煮 けんちん汁 十五夜デザート		606 24 17.4 1.8	米、さつまいも、白 玉粉、上新粉、片栗 粉、砂糖、油	厚揚げ、木綿豆腐、豚 ひき肉、きな粉、いわ し(煮干し)	にんじん、たまねぎ、だ いこん、えのきたけ、こ まつな、ごぼう、グリン ピース、バナナ	濃口、うすくち、 酒、食塩	バナナ	豆腐餅
22 水 9月 生まれ 誕生会	ごはん ガリパタチキン しらすとチーズのサラダ ABCスープ パースデーケーキ		701 22.2 20.3 1.7	米、マカロニ、片栗 粉、三温糖、砂糖	鶏もも肉、ベーコン、 しらす干し、カッテー ジチーズ、バター	キャベツ、ほうれんそ う、たまねぎ、きゅう り、にんじん、にんにく	酢、濃口、酒、う すくち、みりん、 コンソメ、食塩	マリー	ほたほた焼き
24 金	麦ごはん あじの香味ソースかけ コロコロサラダ みそ汁 牛乳		500 20.1 16.1 2	米、押麦、油、片栗 粉、ノンエッグマヨ ネーズ、三温糖、ご ま油	牛乳(低脂肪)、あじ、 ウインナー、麦みそ	たまねぎ、にんじん、ご ぼう、えのきたけ、コー ン、えだまめ、葉ねぎ、 乾燥わかめ、レモン果 汁、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし 汁、酢、うすく ち、濃口、食塩	アンパンマン ビスケット	ムーンライト
25 土 ちびっ こ広場	メンチカツバーガー ひよこまめのスープ 牛乳		531 17.8 22.1 1.9	ひまわりロールパ ン、油、ノンエッグ マヨネーズ、三温 糖、ビスコ	牛乳(低脂肪)、ひよこ まめ、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、 ホールトマト缶詰、にん じん、パセリ	中濃ソース、コン ソメ、食塩、酢	ビスコ	星たべよ
27 月	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁 いりこ		512 20.4 15.7 1.8	米、じゃがいも、小 麦粉、押麦、ノン エッグマヨネーズ、 油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉、麦みそ、 卵、油揚げ、ハム、バ ター、牛乳、いわし (煮干し)、しらす干し	りんご、きゅうり、チン ゲンサイ、しめじ、にん じん、マーマレード、生 わかめ	煮干だし汁、濃 口、食塩	りんご	わかめ入りドーナツ
28 火 クラル テ観劇	カレーライス 醤油フレンチサラダ フルーツヨーグルト いりこ		579 17.2 16.2 1.9	米、じゃがいも、小 麦粉、三温糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚 肉(もも)、卵、ヨーグ ルト(無糖)、いわし (煮干し)	たまねぎ、もも缶、みか ん缶、にんじん、りん ご、ほうれんそう、きゅ うり、キャベツ、もや し、ブルーベリー、パナ ナ	カレールウ、酢、 うすくち	白い風船	ブルーベリーと バナナのケーキ
29 水 おはな し会	麦ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の磯あえ 麩のすまし汁 牛乳		468 19.7 13.8 2	米、押麦、三温糖、 焼ひ、すりごま	牛乳(低脂肪)、さば、 麦みそ	ほうれんそう、こまつ な、ねぎ、干しいた け、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし 汁、うすくち、濃 口、酒、食塩	ハーベスト	クリームコロン
30 木	麦ごはん 筑前煮 みそ汁 ゴールデンキウイ 牛乳		467 16.4 7.6 1.7	米、さといも、板こ んにゃく、押麦、砂 糖、油	牛乳(低脂肪)、鶏もも 肉、厚揚げ、麦みそ、 チーズ	ゴールデンキウイ、にん じん、だいこん、キャ ベツ、えのきたけ、れんこ ん、ごぼう、いんげん、 干しいたけ、こんぶ	かつお・昆布だし 汁、濃口、うすく ち、酒、みりん	キャンディチーズ	ほたほた焼き

☆3歳児さんの栄養価になります。

☆材料仕入れの関係により、予告なくメニューの変更をする場合があります。ご了承下さい。

☆10時のおやつは、未満児のみの提供となります。

(10時のおやつは、未満児の胃が小さく、以上児の半分程しか食べることができないため、その分の栄養を補う物として提供しています。)

☆手作りおやつの日はおやつ名の下に線が引いてあります。

ホームページにも
掲載しています

今年の十五夜は9月21日

です。稲の豊作を願い、
秋の収穫に感謝する日です。
お子さんと月を眺めて
みてはいかがでしょうか
か



夏休みの食育の様子

