

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、焼ふ、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 魚のタンドリー風 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

