2023年9月 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 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	10時おやつ	3時おやつ
01 金 始業式	麦ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き 醤油フレンチサラダ 味噌汁 牛乳		591 24.5 21.1 2	米、ノンエッグマヨネーズ、押麦、さといも、油、小麦粉	牛乳(低脂肪)、さわら、厚揚げ、麦みそ、いわし(煮干し)、バター、粉チーズ	りんご、にんじん、きゅうり、キャベツ、クリームコーン缶、ほうれんそう、しめじ、こまつな	酢、うすくち、食塩、パセリ粉	りんご	ケーキドーナツ
02 土	マーボー豆腐丼 春巻き		411 12.6 10.9 1.2	米、押麦、片栗粉、ごま油、ビスコ	木綿豆腐、春巻き、豚ひき肉	ねぎ、にんにく、しょうが	酒、うすくち、中華だしの素、食塩	ビスコ	ぽたぽた焼き
04 月	ハヤシライス 春雨の酢の物 牛乳		550 20.8 15.8 1.8	米、じゃがいも、押麦、はるさめ、油、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳(低脂肪)、ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも)、脱脂粉乳	もも缶、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、もやし、マッシュルーム、コーン、黒きくらげ	ハヤシルウ、酢、うすくち	ハーベスト	ヨーグルト（桃）
05 火 硬筆教室	きのこカレーうどん 大豆とひじきのマヨサラダ 牛乳		341 14 11 2.2	ゆでうどん、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉(肩ロース)、だいず（ゆで）	にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、濃口、みりん、食塩、カレー粉	アンパンマンビスケット	雪の宿
06 水 内科検診	麦ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き ほうれん草の磯あえ 味噌汁 牛乳		437 20.2 12.1 1.7	米、じゃがいも、押麦、パン粉	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉（皮付き）、厚揚げ、麦みそ、かつお節、無塩バター	ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、乾燥わかめ、焼きのり、こんぶ（だし用）	濃口、パセリ粉、食塩	マンナビスケット	アンパンマンお野菜せんべい
07 木	麦ごはん プルコギ わかめスープ 牛乳		465 18.5 12.1 1.7	米、押麦、はるさめ、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳(低脂肪)、牛肉(もも)、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、牛乳、卵(黄)、脱脂粉乳	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ピーマン、にら、万能ねぎ、乾燥わかめ、しょうが、にんにく	濃口、コンソメ、酒、みりん、うすくち、食塩	白い風船	くるくるかぼちゃパイ
08 金 体育教室 出前授業	麦ご飯 白身魚のフライ 鶏ささみと野菜の和え物 みそ汁 牛乳		459 23.1 10.8 1.6	米、押麦、パン粉、油、小麦粉	牛乳(低脂肪)、メルルーサ、鶏ささ身、卵、麦みそ	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、乾燥わかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、うすくち、酢	たべっこ	ミニサラダ
09 土	豚丼 みそ汁		385 11.8 9 1.3	米、押麦、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、麦みそ	かぼちゃ、たまねぎ、なす、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、濃口、酒	きなこ餅	まがりせんべい
11 月	ひまわりロールパン ほうれん草ときのこのクリーム煮 ナゲット 牛乳		418 20.6 14.9 1.4	ひまわりロールパン、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、国産チキンナゲット、鶏もも肉、バター	にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、オレンジ濃縮果汁、みかん缶、レモン果汁、にんにく、かんてん	酒、ケチャップ、コンソメ、食塩	マリー	つぶつぶ人参ゼリー
12 火 8.9月誕生会	麦ごはん 鶏のから揚げ コールスローサラダ みそ汁 バースデーケーキ		618 19.6 25.3 1.5	米、片栗粉、押麦、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	鶏もも肉（皮付き）、ハム、麦みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、濃口、みりん、酢、食塩	ウエハース	チョイス

☆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、３歳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。

熱中症 注意！！

運動会の練習が始まります。
①良い睡眠をしっかりとる
（涼しく、リラックス）
②朝食をしっかり食べる
（みそ汁で塩分補給）
③お茶をたくさん持たせる
（氷は少なめに、
冷たすぎると胃腸に負担が）
よろしくお願いします。

夏休みの給食のようす

2023年9月 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 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	10時おやつ	3時おやつ
13 水 祖父母参観（年長年中）	親子丼 きゅうりの昆布あえ オレンジ 牛乳		490 24.6 11.2 1.7	米、さつまいも、ホットケーキ粉、押麦、油、三温糖	牛乳(低脂肪)、卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、きな粉	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、塩こんぶ	かつおだし汁、濃口、みりん、うすくち	蒸し芋	豆腐ドーナツ
14 木 教育相談 本堂参拝（年長）	麦ごはん さばのみそ煮 切り干し大根の和え物 麩のすまし汁 牛乳		533 23.3 15.2 2.4	米、押麦、三温糖、すりごま、焼ふ	牛乳(低脂肪)、さば、しらす干し、油揚げ、麦みそ	りんご、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干ししいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、うすくち、酢、酒、濃口、食塩	りんご	ケーキドーナツ
15 金 体育教室	麦ご飯 肉じゃが スパサラ 牛乳		498 18.5 13.9 1.3	米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、押麦、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、牛肉(もも)、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、濃口、みりん、食塩	バナナ	おにぎりせんべい
16 土 ちびっこ広場	麦ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草の磯和え みそ汁		436 12.6 13.1 1.6	米、さといも、油、押麦、三温糖、片栗粉、小麦粉	木綿豆腐、凍り豆腐、麦みそ	ほうれんそう、こまつな、にんじん、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、濃口	きなこ餅	ぽたぽた焼き
19 火 避難訓練	和風ラーメン ぎょうざ ヨーグルト		365 19.1 15.3 2.2	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、焼き豚、うずら卵水煮缶、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン、葉ねぎ、にんにく	うすくち、酒、食塩	ハーベスト	スティックパイ（きなこ）
20 水	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁 牛乳		555 24.6 18.8 2	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、マッシュポテト、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、生クリーム、麦みそ、油揚げ、ハム、チーズ、卵	きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、マーマレード、ブルーベリー、干ししいたけ	煮干だし汁、濃口、食塩	マンナ ビスケット	マフィン（ブルーベリー・チーズ）
21 木	麦ごはん 魚のタンドリー風 にぎやかきんぴら 味噌汁 牛乳		504 24.1 14.3 1.9	米、しらたき、押麦、さといも、パン粉、油、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳(低脂肪)、さけ、厚揚げ、ヨーグルト(無糖)、麦みそ、いわし(煮干し)	にんじん、ごぼう、れんこん、しめじ、こまつな、パセリ、にんにく	濃口、ケチャップ、うすくち、食塩、カレー粉	たべっこ	ミニサラダ
22 金	運動会リハーサル（全員お弁当の準備をお願いします。）							白い風船	アンパンマン お野菜せんべい
25 月	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 さつま芋の甘煮 牛乳		495 23.1 11.4 1.4	米、さつまいも、米粉、押麦、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、かつお節	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、にんにく、あおのり	中濃ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	マリー	豆腐揚げボール
26 火 英語教室	麦ごはん 鮭の香味ソースかけ コロコロサラダ みそ汁 牛乳		552 22.1 16.5 1.9	さつまいも、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)、さけ、牛乳、ウインナー、麦みそ、卵、無塩バター	ほうれんそう、にんじん、ごぼう、コーン、えのきたけ、えだまめ、葉ねぎ、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	ウエハース	スイートポテト
27 水	麦ごはん 筑前煮 みそ汁 牛乳		401 15.9 8.7 1.7	米、さつまいも、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	にんじん、ほうれんそう、だいこん、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	蒸し芋	チョイス
28 木	メロンパン ポパイオムレツ 大根と豚肉のスープ 牛乳		445 19.5 17.8 1.6	メロンパン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、卵、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、調製豆乳、しらす干し	バナナ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、だいこん、コーン	ケチャップ、コンソメ、うすくち	バナナ	おにぎりせんべい
29 金 体育教室	麦ごはん 高野豆腐の洋風卵とじ 里芋とウインナーのチーズ炒め 牛乳		514 19.6 14.7 1.6	米、里芋、押麦、油、三温糖	牛乳(低脂肪)、卵、鶏もも肉、ウインナー、ピザ用チーズ、凍り豆腐	りんご、にんじん、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、万能ねぎ	うすくち、コンソメ、濃口、みりん、パセリ粉	りんご	ケーキドーナツ
30 土	キーマカレー はるさめスープ		406 11.5 10.5 0.8	米、押麦、はるさめ、油、小麦粉、ビスコ	豚ひき肉	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン、ピーマン、えのきたけ、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、中華だしの素、食塩、カレー粉	ビスコ	ぽたぽた焼き

今年の十五夜は9月29日です

ご家庭でお団子を作ったり、すすきや里芋、栗をお供えされたり、してみてはいかがでしょうか