

令和5年9月1日

保護者各位

9月 給食献立表

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(金)	牛乳 グレープフル ーツ	五目寿司 味噌汁 キャベツの胡麻和え	小松菜、蓮根、人参、ジャコ 人参、豆腐、舞茸 キャベツ、人参、胡瓜、ワカメ、胡麻	牛乳 のり塩ラスク (麩、青海苔)
2(土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 焼きそば オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース (小麦、海老エキス)	牛乳 市販菓子☆(小麦)
4(月)	牛乳 キウイ	クオータホール 野菜スープ クリーム煮 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチュミックス(小麦、乳) mix ベジタ ブル、ブロッコリー 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、黒胡麻、練胡麻	牛乳 ウイナ-蒸しパン (ホットケーキ mix、豆乳、玉葱、 ウイナ- (卵乳不使用))
5(火)	牛乳 りんご	ゆかり御飯、味噌汁 けんちん煮 きのこの胡麻和え	人参、豆苗、玉葱 豚肉、豆腐、じゃが芋、大根、竹輪、人参 しめじ、小松菜、キャベツ、人参、ジャコ、胡麻	牛乳 キャロットゼリー (野菜ジュース、ゼラチン(牛 皮)、寒天)
6(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 白身魚のみぞれ煮 すき昆布の煮物	人参、茄子、薄揚げ ホキ、大根 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参	牛乳 ルヴァンクラッカー☆(小麦) ゴールドキウイ
7(木)	牛乳 黄桃	秋のカレーライス ハンバーグ☆ 澄まし汁 ブロッコリーサラダ 梨	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュ mix (小麦、乳)、スキムミルク、し めじ (豚肉、大豆) 人参、葱、白菜 ブロッコリー、人参、コン	牛乳 誕生日ケーキ☆ (小麦、卵、乳) ※誕生日プレートにはアーモンド を使用しています
8(金)	牛乳 グレープフル ーツ	白御飯、中華スープ スタミナ焼き 中華サラダ	人参、小松菜、厚揚げ 豚肉、玉葱、もやし、人参、ニラ キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ	カムカム DAY 牛乳 干し芋 きなこ餅(醤油)
9(土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン かやくうどん りんご	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、法蓮草	牛乳 市販菓子☆(小麦)
11(月)	牛乳 りんご	レーズンパン 澄まし汁 五日ピーフン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 豚肉、ピーフン、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン ひじき、ツナ、胡瓜、枝豆、人参、コン、練胡麻	牛乳 オレンジゼリー (オレンジジュース、ゼラチン(牛 皮)、寒天)
12(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 和風サラダ	人参、舞茸、白菜 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆 キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ	牛乳 きな粉ラスク (麩、きな粉)
13(水)	牛乳 オレンジ	青菜御飯、味噌汁 赤魚の煮付け 平天の煮物	人参、小松菜、茄子 赤魚 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース	牛乳 野菜チヂミ☆ (大豆)
14(木)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 切干大根の煮物 鶏の照り焼き	人参、豆苗、玉葱 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪 鶏肉	カムカム DAY 牛乳 かえりじゃこ ソフサラダ(大豆)
15(金)	牛乳 梨	白御飯、味噌汁 いり豆腐 キャベツの土佐和え	人参、青梗菜、しめじ 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース キャベツ、胡瓜、人参、もやし、花鰹	牛乳 ルヴァンクラッカー☆(小麦) 八ヶ岳高原生クリームヨーグルト★
16(土)	牛乳 ハイハイ☆	白胡麻ロール ちゃんぽん オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、キャベツ、玉葱、もやし、人参	牛乳 市販菓子☆(小麦)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
19 (火)	牛乳 キウイ	メ-プルスティックパン 澄まし汁 チリコンカン インゲンの胡麻和え	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホルムト インゲン、胡麻	牛乳 寒天のわらび餅風 (黒糖、寒天、ゼラチン(牛 皮)、きな粉)
20 (水)	牛乳 オレンジ	ゆかりご飯、味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 五色和え	人参、豆苗、茄子 鶏ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、ピ-マン 小松菜、もやし、人参、しめじ、コン、花鰹	牛乳 大学芋 (薩摩芋、黒胡麻)
21 (木)	牛乳 グレープフル -ツ	白御飯、中華ス-プ 厚揚げの味噌炒め ハンパング-サラダ	人参、ニラ、白菜 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、練胡麻	牛乳 ルヴァンクラッカー☆(小麦) りんご
22 (金)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 西京焼き ひじき煮	人参、青梗菜、玉葱 ホキ、白味噌 鶏肉、大豆、人参、ひじき、グリーンピース、薄揚げ、糸蒟蒻、竹輪	カムカム DAY 牛乳 とうもろこし おさつスナック(小麦)
25 (月)	牛乳 りんご	クオ-タホール 野菜ス-プ ミトグラタン マカロニサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 豚ミンチ、茄子、玉葱、ホルムト、ケチャップ、チ-ス マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻	牛乳 薩摩芋蒸しパン (ホットケーキ mix、豆乳、薩 摩芋)
26 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 鯖の塩焼き	人参、舞茸、豆苗 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜 鯖	牛乳 ブドウゼリー (ブドウジュ-ス、ゼラチン(牛 皮)、寒天)
27 (水)	牛乳 オレンジ	和風スパゲティ 野菜ス-プ タンリーチキン	スパゲティ、ツナ、玉葱、小松菜、しめじ、ジャコ Mix ベジタブル 鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ	カムカム DAY 牛乳 干し芋 ぼたぼた焼き(醤油)
28 (木)	牛乳 黄桃	麻婆丼 中華ス-プ 一口焼売☆	豚ミンチ、玉葱、豆腐、葱、赤味噌 人参、ニラ、茄子 (小麦、豚肉)	牛乳 ルヴァンクラッカー☆(小麦) 梨
29 (金)	牛乳 グレープフル -ツ	白御飯、味噌汁 いりどり 白菜の甘酢和え	人参、葱、玉葱 鶏肉、じゃが芋、大豆、竹輪、人参、グリーンピース 白菜、胡瓜、ワカメ、人参	牛乳 マン・マドレヌ★ (小麦、卵、乳)
30 (土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン 肉うどん りんご	小麦、卵、乳 うどん、牛肉、玉葱、葱、しめじ、人参	牛乳 市販菓子(小麦)

☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレゼの商品です。太字は新メニューです。

竹輪、蒲鉾、平天は卵乳小麦不使用の商品を使用しています。

カムカム DAY では市販菓子を使用しています。土曜日の午後間食は平日に使用している市販菓子の中から選んでいます。

市販菓子の原材料の詳細については当園ホームページに掲載しています。ご自由にご活用下さい。

食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量(9月平均)

	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	428	16.7	13.9
3歳児以上	488	19.1	15.4

秋は爽やかな実りの季節です

暑さもやわらぎ、子供たちの食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷり乗っていて体をあたため、芋類は体のエネルギー源となります。果物や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

