

令和元年 9がつのよていこんだてひょう

給食回数18回 くらがのようちえん

日	曜日	こんだてめい				しょくひんのはたらき				えいようか エネルギー たんぱく質 しょくえん しょうりょう
		ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
						エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる		
						いろいろのこいやさい	そのほか			
2	月	しぎょうしき								
3	火	なつやさいカレー	MILK	じゃこサラダ オレンジ		こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく パルメザンチーズ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす ズッキーニ キャベツ きゅうり レモン	462 15.9 2.0
4	水	むぎごはん	MILK	マーボーナス スティックきゅうり ちゅうかスープ		こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら いりごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく あさり わかめ たまご ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	なす ほししいたけ にんにく ねぎ たけのこ もやし きゅうり きくらげ	449 19.1 1.6
5	木	シーフード スパゲティ	MILK	ガルバンゾーのスープ フルーツパロア		ハーフスパゲティ オリーブオイル じゃがいも	ほたて あさり いか むきえび ぎゅうにゅう ウイナー ひよこまめ	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ パナナ みかん フルーツミックス	475 19.8 1.4
6	金	メープルパン	MILK	カレーチキンフリカッセ アーモンドサラダ		コッパン あぶら はくりきこ アーモンド メープル	ぎゅうにゅう とりこ こおりとうふ なた さつまあげ あぶらあげ かつぶし たまご	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり パイン	501 29.0 1.6
9	月	ツナライス	MILK	こごかなとチーズのサラダ キャベツスープ きよほう		こめ さとう あぶら	ツナフレーク ベーコン ぎゅうにゅう プロセスチーズ ちりめんじゃこ	にんじん パセリ グリーンピース	たまねぎ とうもろこし しょうが キャベツ きゅうり きよほう	438 16.7 1.7
10	火	なすときのこの ひやしうどん	MILK	とりにくのあえもの ソイむしパン		うどん さとう あぶら ごまあぶら さつまいも むしパンミックス	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく きなこ とうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なす しめじ まいたけ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	463 20.9 1.7
11	水	まるパン	MILK	クリスピーチキン ツナコーンサラダ		まるパン さとう バター じゃがいも シエルマカロニ	ぎゅうにゅう わかめ ツナフレーク だいず ベーコン パルメザンチーズ	にんじん トマト	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ レモン にんにく セロリ	457 18.4 1.7
12	木	ピビンバ	MILK	わかめスープ グレープフルーツ		こめ むぎ さとう ごまあぶら いりごま	ぶたにく たまご わかめ ぎゅうにゅう とうふ	ほうれんそう にんじん にら	しょうが たけのこ ぜんまい とうもろこし おからこんにやく もやし グレープフルーツ	411 15.3 1.8
13	金	さといもごはん	MILK	いわしのみぞれに きゅうりのおかかあえ たぬきじる おつきまんじゅう		こめ むぎ さといも さとう いりごま かたくりこ	こんぶ ぎゅうにゅう いわしのみぞれに かつおぶし とりにく あぶらあげ	にんじん	きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ えのき こんにやく	514 23.7 2.0
16	月	けいろのひ								
17	火	ひやしちゅうか	MILK	シュウマイ チンゲンサイのスープ		ちゅうかめん いりごま ごまあぶら	やきぶた ぎゅうにゅう うずらのたまご わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし ねぎ とうもろこし	454 21.3 1.5
18	水	むぎごはん	MILK	さばのカレーやき くわかめのみんびら まいたけいりごじる	倉賀野地域の豆	こめ むぎ はくりきこ あぶら いりごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく さば くわかめ だいず あぶらあげ みそ かつおぶし	にんにく	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ こんにやく	487 24.5 1.4
19	木	アーモンドあげパン	MILK	ひじきとえだまめのサラダ ニョッキのスープ		ツイストパン アーモンド さとう あぶら ニョッキ じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき ウイナー ひよこまめ	にんじん	もやし きゅうり えだまめ たまねぎ	508 15.4 1.8
20	金	きなこのおはぎ	MILK	たまごいりちぐさあえ tontonじる パインアップル		おはぎ(きなこ) さとう あぶら じゃがいも バター はくりきこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ しょうが しめじ えのき しらたき パイン	403 15.5 1.5
23	月	しゅうぶんのひ								
24	火	こめっこばん	MILK	ポークビーンズ ヨールスローサラダ		こめっこばん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず パルメザンチーズ	にんじん トマト	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ほしぶどう オレンジ	416 18.1 1.5
25	水	むぎごはん	MILK	すぶた はるさめスープ		こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ パイン だいこん しめじ グレープフルーツ	463 16.7 1.4
26	木	むぎごはん	MILK	さけのもみじやき かぼちゃのあまに とうがんじる		こめ むぎ マヨネーズ さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ とりにく かつおぶし	にんじん かぼちゃ こまつな	とうがん	460 22.0 1.4
27	金	だいずいり スパゲティ ミートソース	MILK	こめこのクリームスープ なし		ハーフスパゲティ オリーブあぶら バター はくりきこ あぶら じゃがいも こめこ	だいず ぶたにく みそ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ とうもろこし なし	455 19.2 1.4
30	月	むぎごはん	MILK	さんまのかばやき ごまあえ なめこじる		こめ むぎ かたくりこ はくりきこ あぶら さとう いりごま	ぎゅうにゅう さんま みそ とうふ にぼし	ほうれんそう	しょうが もやし ねぎ キャベツ なめこ	513 20.3 1.8

今月の給食目標 世界の料理を知ろう!

今月の平均
エネルギー：463kcal
たんぱく質：19.5g 食塩相当量：1.6g

幼児1人1回あたりの平均栄養所要量の基準
・エネルギー 460kcal ・たんぱく質 18g(15~26g) ・食塩相当量 2g未満

9月分の引き落としは9月30日(月)に行います。残高確認をお願いいたします。

10月の運動会に向けて、年長さんが様々な国旗を作ってくれます。そこで、給食でも世界の料理を紹介していきたいと思ひます。楽しみにしててくださいね!



- ・2日(月) 始業式
- ・16日(月) 敬老の日
- ・23日(月) 秋分の日



毎月19日は 家族でいただきますの日

家族で食卓を囲んでいますか? 食卓は豊かな心と体をはぐくみます ~ぐんまの食育~

