



# 昼食

平成30年9月25日発行  
せいしん、第二せいしん幼稚園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	おやつ	
1	22	月	御飯 豆腐の中華煮 はるさめの酢の物 中華風コンスープ	米 木綿豆腐、キャベツ、にんじん、しめじ、豚肉、葉ねぎ、がら味(豚肉)、砂糖、食塩、薄口、片栗粉 はるさめ、きゅうり、わかめ、ハム(豚肉)、酢、砂糖、薄口、本みりん たまねぎ、にんじん、クリームコーン、レタス、がら味(豚肉)、食塩、薄口	クッキー 小麦粉、マーガリン、砂糖、さつまいもパウダー りんごジュース	チーズとクラッカー プロセスチーズ(乳)、クラッカー 牛乳
2	16	火	チーズと野菜丼 ちくわの磯辺揚げ なすのみそ汁	米、たまねぎ、しめじ、えのき、トマト、じゃがいも、ほうれんそう、卵、シュレッドチーズ(乳)、かつおだし汁、砂糖、酒、濃口、薄口、食塩、片栗粉 ちくわ(卵、魚)、あおのり、てんぷら粉、油 なす、油揚げ、葉ねぎ、かつお・昆布だし汁、あわせ味噌	梨	みかんヨーグルト ヨーグルト(乳)、砂糖、みかん缶
3	17	水	御飯 魚の塩焼き 大根と平天煮 豆腐の吉野汁	米 さば、食塩 だいこん、にんじん、いんげん、さつま揚げ(魚)、昆布だし汁、酒、砂糖、食塩、薄口、濃口 木綿豆腐、ほうれんそう、しょうが、片栗粉、かつお・昆布だし汁、食塩、薄口、本みりん	みたらしいも さつまいも、砂糖、濃口、片栗粉 牛乳	コーンマヨトースト 食パン(乳)、コーン、卵不使用マヨドレ 牛乳
4	18	木	御飯 タンドリーチキン ポテトサラダ キャベツとトマトのスープ	米 鶏肉、ヨーグルト(乳)、カレールウ、ケチャップ、しょうが、りんご、濃口、食塩 じゃがいも、キャベツ、にんじん、きゅうり、ハム(豚肉)、卵、マヨネーズ(卵)、食塩 キャベツ、トマト、たまねぎ、コンソメ、食塩、薄口	ラスク 食パン(乳)、マーガリン、砂糖 牛乳	ふかしいも さつまいも、食塩 牛乳
5	19	金	御飯 豚肉のしょうが焼き もやしの和え物 えのきのみそ汁	米 豚肉、たまねぎ、ピーマン、しょうが、濃口、酒、本みりん、油 もやし、ほうれんそう、にんじん、砂糖、薄口、濃口、顆粒だし(魚) えのき、油揚げ、葉ねぎ、かつお・昆布だし汁、あわせ味噌	黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒糖 牛乳	豆腐ドーナツ 木綿豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油 牛乳
6	20	土	クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	スパゲティ、たまねぎ、しめじ、ベーコン(豚肉)、ホワイトソース(乳)、牛乳、コンソメ、食塩 キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ごま醤油ドレ(ごま) たまねぎ、コンソメ、食塩、薄口	せんべい	柿
9	23	火	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ コンソメスープ	米 鶏肉、大豆、たまねぎ、油、トマト缶、トマトジュース、ケチャップ、コンソメ、砂糖、食塩 キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、ごま醤油ドレ(ごま) たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ベーコン(豚肉)、コンソメ、食塩、薄口	バナナカップケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油 マーガリン、バナナ、レモン果汁→米粉ケーキ 牛乳	りんごヨーグルト ヨーグルト(乳)、砂糖、りんご
10	24	水	炊き込み御飯 さつまいもの天ぷら きゃべつのごま和え 麩と玉ねぎのみそ汁	米、鶏肉、ごぼう、にんじん、油揚げ、板こんにやく、昆布だし汁、食塩、薄口、酒 さつまいも、てんぷら粉、食塩、油 キャベツ、にんじん、いんげん、すりごま、顆粒だし(魚)、濃口、砂糖 焼ふ、たまねぎ、葉ねぎ、かつお・昆布だし汁、あわせ味噌	きな粉トースト 食パン(乳)、マーガリン、きな粉、砂糖 牛乳	牛乳かん 牛乳、粉かんでん、砂糖、パイン缶、もも缶
11	25	木	御飯 牛肉の野菜炒め 厚焼き玉子 青菜スープ	米 牛肉、キャベツ、ピーマン、たけのこ、にんじん、濃口、酒、砂糖、薄口、片栗粉、油 卵、葉ねぎ、しらす干し、顆粒だし(魚)、食塩 こまつな、にんじん、がら味(豚肉)、食塩、薄口	ジャーマンポテト フレンチフライポテト、たまねぎ、にんじん、ウインナー(豚肉)、食塩、油、コンソメ 牛乳	ポテト フレンチフライポテト、食塩 牛乳
12	26	金	御飯 魚の梅煮 白菜の和え物 豆腐とわかめのみそ汁	米 かれい、うめ干し、しょうが、酒、本みりん、砂糖、濃口 はくさい、ほうれんそう、にんじん、濃口、薄口、砂糖、顆粒だし(魚) 木綿豆腐、わかめ、葉ねぎ、かつお・昆布だし汁、あわせ味噌	パパロア パパロアの素(乳、豚肉)、牛乳	かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ、あずき、砂糖、濃口 牛乳
13	27	土	運動会 ツナサラダ ゼリー	米、牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、ハヤシルウ(豚肉)、トマトジュース キャベツ、にんじん、きゅうり、ツナ、青じそドレ(魚・豚肉) ゼリー	運動会 (雨天時:かりんとう)	きな粉マカロニ マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
15	29	月	御飯 魚の若狭焼き 高野豆腐のたまごとじ きのこのみそ汁	米 さけ、薄口、酒、本みりん 凍り豆腐、にんじん、油揚げ、グリーンピース、卵、昆布だし汁、砂糖、濃口、薄口、食塩 しめじ、えのき、葉ねぎ、かつお・昆布だし汁、あわせ味噌	ビスケット(乳) 牛乳	スイートポテト さつまいも、豆乳、マーガリン、砂糖、食塩、卵 牛乳
	30	火	焼きそば ハムサラダ 白菜とあげスープ	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、お好み焼きソース(豚肉、パイン)、ウスターソース キャベツ、にんじん、きゅうり、ハム(豚肉)、酢、濃口、砂糖、油 はくさい、油揚げ、葉ねぎ、がら味(豚肉)、薄口、食塩		バナナ 牛乳
	31	水	御飯 鶏肉の唐揚げ じゃこの酢の物 かぼちゃのみそ汁	米 鶏肉、濃口、酒、片栗粉、油 キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、砂糖、薄口、本みりん、食塩 かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ、かつお・昆布だし汁、あわせ味噌		ブラウニー 小麦粉、木綿豆腐、ココア、ベーキングパウダー、砂糖、油 牛乳

エネルギー:560kcal(昼食+おやつ・3~5歳児 月平均)  
411kcal( " 1・2歳児 " )  
たんぱく質 :22.1g(昼食+おやつ・3~5歳児 月平均)  
16.0g( " 1・2歳児 " )

- 食材横の( )は含まれるアレルギーを表示しています。
- 給食の材料等の都合により、献立内容が変更される場合がありますが、ご了承ください。
- 10月8日が祝日のため献立が前後しています。ご了承ください。