

2024年9月 松風幼稚園予定献立表

日	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
2	8月	タコライス 人參しりしり もずくスープ マンゴープリン	米 油・カレー粉 ごま油・砂糖 ブリンの素	豚肉 チーズ ツナ もずく・ネギ・ホップクリーム	キャベツ・玉ねぎ にんにく 人參・もやし オクラ・マンゴー缶	446	14.6	13.4	101	1.4
3	火	ご飯 かぼちゃグラタン しらすサラダ ブロッコリーとコーンのスープ/漬	米 油・ホワイトソースの素 パン粉 ブロッコリー	鶏肉 牛乳・チーズ しらす	かぼちゃ・玉ねぎ・人參 パセリ キャベツ・きゅうり ブロッコリー・コーン・梨	373	12.8	8.0	100	1.6
4	水	ご飯 ゴーヤチャンプルー もやしと塩昆布和え 梅豆と納豆の味噌汁/ひよこゼリー	米 油・砂糖 ごま油 ひよこゼリー	豚肉 豆腐・かつお節 塩昆布 油揚げ・味噌	生姜・ゴーヤ もやし・きゅうり 人參 冬瓜	424	18.5	10.4	102	1.0
5	木	麦ご飯 鮭の西京焼き なめ茸和え 鮭と玉ねぎのすまし汁/チーズ	米・押麦 砂糖 麩	鮭 味噌 チーズ	えのきだけ・キャベツ 人參 玉ねぎ	319	15.1	4.8	179	1.0
6	金	ご飯 塩麩豆腐 三色ナムル 卵スープ/みかん缶	米 油・片栗粉・ごま油 砂糖・ごま油	豚肉 豆腐 卵	長ねぎ・ニラ 小松菜・もやし・人參 えのき みかん缶	383	13.7	12.2	101	1.4
9	月	ご飯 豚肉のブルコギ風 キャベツサラダ 小松菜と高野豆腐のすまし汁/白飯缶	米 春雨・砂糖・片栗粉 ごま油・マヨネーズ	豚肉 味噌 高野豆腐	生姜・ニラ・玉ねぎ 赤パプリカ キャベツ・きゅうり・人參 小松菜・白味噌	390	15.3	9.1	100	0.7
10	火	ご飯 のり塩から揚げ 納豆和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁/ゼリー	米 塩麩・片栗粉・油 ゼリー	鶏肉 青のり 挽きわり納豆 豆腐・味噌	生姜・にんにく 小松菜・人參 玉ねぎ	456	19.2	14.3	112	0.8
11	水	さつまいものカレーライス ひじきサラダ コンソメスープ チーズ	米・押麦 さつまいも・油・カレールウ	豚肉 ひじき ウインナー チーズ	玉ねぎ・人參 キャベツ・人參・コーン 玉ねぎ	418	13.3	12.0	201	2.2
12	木	ご飯 厚揚げ入り肉豆腐 味噌和え きのこの味噌汁/りんご缶	米 砂糖 砂糖	厚揚げ・豚肉 海苔 味噌	人參・玉ねぎ もやし・小松菜 しめじ・えのき りんご缶	366	14.9	7.1	191	0.9
13	金	鶏肉うどん 粉ふき芋 チーズとコーンのサラダ ぶどうゼリー	うどん じゃが芋 ぶどうゼリー	鶏肉 青のり チーズ マヨネーズ	人參・しめじ ほうれん草 コーン ブロッコリー・キャベツ	366	16.2	7.2	113	1.6
16	月	けいろうのひ								
17	火	ねぎ塩豚丼 ナムル さつまいもの味噌汁 カップヨーグルト	米 ごま油 ごま・砂糖・ごま油 さつまいも	豚肉 味噌・カップヨーグルト	長ねぎ・もやし・人參 にんにく 人參・キャベツ 玉ねぎ	420	14.3	13.7	139	0.9

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。
*材料仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
*幼稚園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

日	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
18	水	麦ご飯 白身魚のゴマダレ焼き 彩りお浸し わかめスープ/ひよこゼリー	米・押麦 砂糖・ごま 砂糖 ひよこゼリー	ホキ 油揚げ わかめ	もやし 人參・小松菜 長ねぎ	353	15.1	5.1	119	1.6
19	木	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ 切干大根の煮つけ 小松菜とごぼうのすまし汁/味噌缶	米 油・小麦粉 油・砂糖	鶏肉 高野豆腐	玉ねぎ 切干大根 人參 小松菜・ごぼう・味噌缶	439	18.4	12.3	104	0.9
20	金	ご飯 ジュウマイ風 焼きピーマン なめこの味噌汁/チーズ	米 片栗粉・砂糖・ごま油 ジュウマイの皮 ピーマン・ごま油・ごま	豚肉 豆腐 ツナ 味噌・チーズ	玉ねぎ・生姜 グリーンピース ピーマン・人參 なめこ・ほうれん草	485	17.3	15.4	183	1.0
24	9月	9月 誕生日会 ご飯 鶏肉の照り焼き カレー風味ポテトサラダ 小松菜と人參の味噌汁/ストロベリーアイス	米 砂糖・じゃが芋 カレー粉・砂糖	鶏肉 ハム・マヨネーズ 味噌 ストロベリーアイス	玉ねぎ・きゅうり 小松菜・人參	497	18.3	16.9	122	1.1
25	水	麦ご飯 炒り鶏 ほうれん草の胡麻和え 油揚げと長ねぎの味噌汁/バナナ	米・押麦 油・砂糖 砂糖・ごま	鶏肉 白滝 油揚げ 味噌	人參・たけのこ ごぼう ほうれん草・もやし 人參・長ねぎ・バナナ	394	15.1	8	103	1.1
26	木	シルフィードカレー 切干大根とツナの和え物 白菜としめじのスープ チーズ	米 小麦粉・マーガリン 油・砂糖・カレー粉 ごま・油	鶏肉 スキムミルク・ヨーグルト ツナ チーズ	生姜・にんにく 玉ねぎ・トマト缶 切干大根・白菜・きゅうり 白菜・しめじ	401	15.5	11.6	249	1.5
27	金	ミートソーススパゲティ さつまいもと大豆のサラダ コーンスープ パイナップル	スパゲティ さつまいも マヨネーズ コーンスープの素	豚肉・粉チーズ 大豆水煮 チーズ	玉ねぎ・人參 セロリ・トマト缶 パセリ・きゅうり コーン・パイナップル	404	15.2	11.6	141	1.4
30	月	大豆ミート入り味噌でほろ丼 カニカマサラダ わかめと大根のすまし汁 カップヨーグルト	米 油・砂糖 砂糖・油	豚肉・大豆ミート 味噌 カニカマ わかめ・カップヨーグルト	人參・玉ねぎ キャベツ・コーン 大根	346	13.9	8.6	154	1.1

給与栄養量平均					
3歳以上児	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	334	12.9	8.8	114	1.0

給食室より

給食が始まります！夏休みは元気に過ごせましたか？
皆さんが元気に過ごせるように、美味しい給食を作りたいと思います★

夏が旬でも「冬瓜」!

冬まで保存できるから「冬瓜」
夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことからだと伝わります。また皮にくっついた白い粉を塩に見立てるとする説もあります。

ビタミンCがたっぷり!
冬瓜はほとんど水分ですが、ビタミンCが多く、夏の健康維持に役立ちます。

とうもろこしが4月18日の給食
栄養の豊富な「シブシブ」と呼ばれる、冬瓜の「10」と呼ばれる、この白に染められます。「シブシブ」は、白くワリワリが変化した産物だと考えられています。

夏の健康に!
漢方医学では「尿を冷やし熱を冷ます」効果があることで、体のむくみによいとされます。種も葉方も方に用いられます。



ベジタブル・ワンダフル!

~野菜のいいところ、見つけよう~

体の調子を整える!
野菜にはビタミン、ミネラル(無機質)がたっぷり。おなかの調子を整えたり、血行を良くしたりと、さまざまな働きをしてくれる野菜せんも豊富です。

栄養を吸収することができる!
野菜にはビタミン、ミネラル(無機質)がたっぷり。おなかの調子を整えたり、血行を良くしたりと、さまざまな働きをしてくれる野菜せんも豊富です。

季節や産地ごとに旬の野菜が出ます。いろいろな野菜の味を知って、きみも野菜博士になろう!



たくさん食べても大丈夫!
野菜をたくさん食べて健康づくりに必要な栄養素をたくさん摂ることができます。さらさらの歯ごたえで、お腹がすいたら、野菜をたくさん食べてください。



料理の形が豊かになる!
緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など色がとても豊富な食べ物です。また色の濃い野菜には栄養素が豊富に含まれているので、たくさん食べてください。



9月4日の献立にも【冬瓜】を使用した給食を提供します。お楽しみ!

