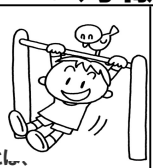
2021年

9月献立表

服部みどり幼稚園

秋バテには注意しましょう



みなさん、楽しい夏休みは過ごせましたか？秋バテとは、

夏は何とか乗り越えられても涼しくなり始めた初秋のころに体の疲れが出てしまう

状態のことです。9月は梅雨の次に湿度が高い時期といわれています。

十分な睡眠とバランスの良い食事で健康な体を作りましょう。

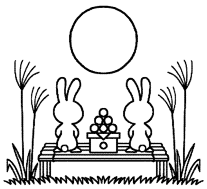
★9月・・・旬の食べ物★

レンコン　なし

ピーマン　ぶどう

サンマ　しらす

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！！



＜給食業者＞　月：ナフス南（株）　火水金：（株）万福

6日（月）

献立名	材料名
① ごはん（かつおふりかけ）	① 白米
② アジの南蛮漬け	② アジ・玉葱・人参 ピーマン
③ 玉葱とコーンのソテー	③ 玉葱・コーン
④ みかん缶	④ みかん

エネルギー		kcal
たんぱく質		g
脂質		g
炭水化物		g
食塩相当量		g

7日（火）

献立名	材料名
① ごはん（かつおふりかけ）	① 白米　発芽玄米
② チキンバー	② 鶏肉　卵成分
③ 葉菜のコンソメソテー	③ 白菜　ウインナー 玉ねぎ　人参
④ かぼちゃの醤油炒め	④ かぼちゃ　枝豆　ハム（鶏肉・豚肉）
⑤ 白かぶかまぼこ	⑤ 魚肉　ほうれん草
⑥ たこ焼	⑥ 小麦　キャベツ　たこ 卵成分　青ねぎ
⑦ パイン缶	⑦ パイン缶

エネルギー	441	kcal
たんぱく質	9.5	g
脂質	11.2	g
炭水化物	73.4	g
食塩相当量	1.3	g

8日（水）

献立名	材料名
① ごはん（さけふりかけ）	① 白米　発芽玄米
② あじの塩焼	② あじ
③ 蒸し鶏の和風マカロニソテー	③ マカロニ　しめじ しいたけ　鶏肉
④ 大根の肉みそ炒め	④ 大根　豚肉 グリンピース
⑤ 高野豆腐の煮付	⑤ 大豆
⑥ おさつスナックフライ	⑥ さつま芋　じゃが芋 乳成分
⑦ もも缶	⑦ もも缶

エネルギー	401	kcal
たんぱく質	14.6	g
脂質	8.4	g
炭水化物	64.1	g
食塩相当量	1.5	g

10日（金）

献立名	材料名
① ごはん（たまごふりかけ）	① 白米　発芽玄米
② クリームペンネ	② ペンネ　鶏肉 コーン　玉ねぎ クリームルゥ（乳成分）
③ メンチカツ	③ 鶏肉　玉ねぎ　乳成分
④ ポークウインナー	④ 豚肉
⑤ 星型ポテト	⑤ じゃが芋
⑥ キャベツのナムル	⑥ キャベツ　人参 塩昆布
⑦ りんご缶	⑦ りんご缶

エネルギー	448	kcal
たんぱく質	11.5	g
脂質	12.9	g
炭水化物	68.3	g
食塩相当量	1.2	g

13日（月）

献立名	材料名
① ごはん（かつおふりかけ）	① 白米
② いわし磯辺フライ	② いわし・衣（パン粉・小麦粉・海苔）・（原材料の一部に小麦・大豆を含む）
③ ウインナーソテー	③ ほうれん草・ソーセージスライス（豚肉・豚脂肪・玉葱・大豆たん白）
④ 人参とコーンのサラダ	④ 人参・コーン・和風ドレッシング（醤油・酢・油・すり胡麻 オニオンエキス・胡麻油）
⑤ パイン缶	⑤ パイン

エネルギー		kcal
たんぱく質		g
脂質		g
炭水化物		g
食塩相当量		g

14日（火）

献立名	材料名
① ごはん（たまごふりかけ）	① 白米　発芽玄米
② ボロネーゼペンネ	② ペンネ　玉ねぎ 人参　豚肉 グリンピース
③ チーズパイ	③ 小麦　卵成分　乳成分
④ ドーナツ型コロッケ	④ じゃが芋　玉ねぎ
⑤ カリフラワーのポン酢サラダ	⑤ カリフラワー　ツナ
⑥ みかん缶	⑥ みかん缶

エネルギー	403	kcal
たんぱく質	7.8	g
脂質	8.2	g
炭水化物	71.8	g
食塩相当量	0.8	g

15日（水）

献立名	材料名
① ごはん（ゆかり）	① 白米　発芽玄米
② 豚の生姜焼	② 豚肉　玉ねぎ
③ ごまささみカツ	③ 鶏肉　ごま
④ きのこと葉菜のソテー	④ 小松菜　しめじ ベーコン（豚肉）　もやし
⑤ ちくわの煮付	⑤ 魚肉
⑥ じゃがもち	⑥ じゃが芋
⑦ りんご（生果）	⑦ りんご

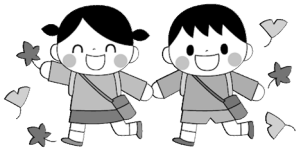
エネルギー	420	kcal
たんぱく質	11.6	g
脂質	11.7	g
炭水化物	65.1	g
食塩相当量	1.7	g

17日（金）

献立名	材料名
① カレーライス	① 豚肉　人参　じゃが芋　玉葱 チーズ　白米　発芽玄米
② いちごゼリー	② いちご果汁　水飴

※スプーンをお持たせください

エネルギー	516	kcal
たんぱく質	11.5	g
脂質	10.3	g
炭水化物	91.4	g
食塩相当量	2.3	g



21日（火）

献立名	材料名
① ごはん（さけふりかけ）	① 白米　発芽玄米
② 牛すき焼	② 牛肉　白菜　麩 白ねぎ　糸こんにゃく
③ 小籠包	③ キャベツ　玉ねぎ たけのこ　豚肉 はるさめ　しいたけ　小麦
④ 豚さんかまぼこ	④ 魚肉　卵成分
⑤ コイン人参の煮付	⑤ 人参
⑥ ひじきの煮付	⑥ ひじき　人参 あげ
⑦ パイン缶	⑦ パイン缶

エネルギー	411	kcal
たんぱく質	8.5	g
脂質	12.2	g
炭水化物	63.9	g
食塩相当量	1.3	g

22日（水）

献立名	材料名
① ごはん（かつおふりかけ）	① 白米　発芽玄米
② 甘酢あん肉団子	② 鶏肉　玉ねぎ 乳成分　トマト
③ 鮭入りマッシュポテト	③ じゃが芋　コーン　鮭 グリンピース　人参
④ 揚ぎょうざ	④ キャベツ　玉ねぎ にら　豆腐　豚肉　小麦
⑤ もやしナムル	⑤ もやし　鶏肉 チンゲン菜
⑥ 玉ねぎ丸天の煮付	⑥ 魚肉　玉ねぎ 卵成分
⑦ りんご缶	⑦ りんご缶

エネルギー	405	kcal
たんぱく質	11.2	g
脂質	9.1	g
炭水化物	66.8	g
食塩相当量	1.7	g

24日（金）

献立名	材料名
① ごはん（ゆかり）	① 白米　発芽玄米
② カレイの唐揚	② カレイ 唐揚粉（乳成分）
③ 葉菜のみそ煮	③ ほうれん草　えのき 人参　玉ねぎ
④ 肉じゃが	④ じゃが芋　豚肉 玉ねぎ　いんげん
⑤ ハムステーキ	⑤ 鶏肉　豚肉
⑥ ちくわの磯辺揚	⑥ 魚肉　卵成分　青のり
⑦ オレンジ（生果）	⑦ オレンジ

エネルギー	407	kcal
たんぱく質	13.2	g
脂質	9.4	g
炭水化物	64.8	g
食塩相当量	1.7	g

27日（月）

献立名	材料名
① ごはん（かつおふりかけ）	① 白米
② ドーナツコロッケ	② 野菜（馬鈴薯・玉葱） 粒状大豆たん白 衣（パン粉・小麦粉）
③ キャベツと玉葱のソテー	③ キャベツ・玉葱
④ ほうれん草とパプリカの胡麻和え	④ ほうれん草・パプリカ 白胡麻
⑤ パイン缶	⑤ パイン

エネルギー		kcal
たんぱく質		g
脂質		g
炭水化物		g
食塩相当量		g

28日（火）

献立名	材料名
① ごはん（ゆかり）	① 白米　発芽玄米
② チキンカツ	② 鶏肉　乳成分
③ ブロッコリーとウインナーのソテー	③ ブロッコリー　コーン ウインナー
④ ポークチャップ	④ 豚肉　玉ねぎ 枝豆
⑤ 青のり風味ポテト	⑤ じゃが芋　青のり
⑥ 大根の煮付	⑥ 大根
⑦ みかん缶	⑦ みかん缶

エネルギー	409	kcal
たんぱく質	11.8	g
脂質	11.0	g
炭水化物	63.1	g
食塩相当量	1.6	g

29日（水）

献立名	材料名
① ごはん（たまごふりかけ）	① 白米　発芽玄米
② イカケチャ炒め	② イカ　玉ねぎ しめじ　ピーマン
③ チキンナゲット	③ 鶏肉　卵成分　乳成分
④ ヤングコーンの煮付	④ ヤングコーン
⑤ カレーコロッケ	⑤ じゃが芋　玉ねぎ
⑥ キャベツのピクルス	⑥ キャベツ　胡瓜 ハム（鶏肉・豚肉）
⑦ パイン缶	⑦ パイン缶

エネルギー	423	kcal
たんぱく質	9.9	g
脂質	11.0	g
炭水化物	68.1	g
食塩相当量	1.5	g

※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は場合により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。