

日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき				エネルギー	
				きいろ	あか	みどり	たんぱく質		
							ねつやちからのもとなる	ちやくにくになる	いろのこいやさい
1	火	2がっきしぎょうしき							しょうとうりょうg
2	水	むぎごはん		ハッシュドポーク フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	にんじん しょうが たまねぎ しめじ バナナ みかん バイン	576 18.1 1.5	
3	木	せわり コッペパン		ウィンナー フレンチサラダ ABCスープ	コッペパン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	にんじん トマト パセリ さやいんげん	430 16.7 2.6	
4	金	さけごはん		やきあぶらあげのあえもの じゃがいものみそしる	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん チンゲンサイ	421 18.1 1.5	
7	月	きなこ あげパン		えだまめサラダ ワンタンスープ	コッペパン あぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう きなこ チーズ	にんじん にら	462 18.4 2.1	
8	火	むぎごはん		マーボー豆腐 ちゅうかスープ オレンジ	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ みそ	にんじん にら	460 19.3 1.7	
9	水	むぎごはん		ポークカレー チーズサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ りんご	549 19.0 0.9	
10	木	なめし		さわらのさいきょうやき ごもくまめ かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら だいず こんぶ とうふ たまご わかめ	にんじん	486 24.5 2.2	
11	金	れいせいパスタ		のりしおポテト なし	スパゲッティ オリーブあぶら さとう じゃがいも	ジョア ツナ のり	にんじん さやいんげん トマト	455 16.8 1.7	
14	月	バクバクメニュー こんぶをいれた だきこみごはんです ジュシー		カラフルゴーヤチャンプルー とうがんじる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ とりにく とうふ ツナ かつおぶし	にんじん パプリカ	539 27.3 2.2	
15	火	ちゅうかどん		わかめスープ ぶどうゼリー	こめ むぎ あぶら かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく とうふ とりにく わかめ	にんじん にら	425 19.8 1.8	
16	水	ゆめロール		ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	ゆめロール あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン チーズ ツナ	にんじん トマト	533 22.6 2.2	
17	木	ごはん		だいずいりとりそぼろ こんぶあえ いなかじる	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ なまあげ みそ	にんじん	441 20.5 1.7	
18	金	お彼岸献立 ぎつねうどん		だいこんとじゃこのあえもの おはぎ	うどん おはぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しらす	にんじん	434 18.8 1.5	
21	月	けいろうのひ							
22	火	こくみんのきゅうじつ							
23	水	しゅうぶんのひ							
24	木	ソフトフランス	世界の料理献立	なすとポテトのミートグラタン コールスローサラダ オニオンスープ	ソフトフランス マカロニ あぶら さとう じゃがいも はくりきこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン	にんじん トマト パセリ	450 19.9 2.7	
25	金	あきのかおり ごはん		ごまあえ すましじる おつきみゼリー	十五夜献立 こめ あぶら さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なると とうふ	にんじん チンゲンサイ	416 16.2 2.1	
28	月	むぎごはん		ビビンバ スーミータン オレンジ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	469 18.4 2.0	
29	火	カラフル ペペロンチーノ		コンソメスープ パンナコッタ	スパゲッティ オリーブあぶら さとう じゃがいも ストロベリーソース	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	にんじん パプリカ パセリ	570 19.0 2.3	
30	水	むぎごはん		キーマカレー コーンサラダ	こめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	にんじん	539 19.2 0.5	

《9月の給食目標》

●せかいのりょうりを
しょう！

9月24日より「世界の料理」をテーマに給食を作ります！
2学期の大イベントである運動会に向けて園内に世界の国旗が
飾られます。ぜひ、国旗と一緒にお子さんと料理のことも話題
にしてみたいと思います。給食を通して子どもたちが世界
の国々に興味をもってもらえたらうれしいです。

今月の栄養価平均値(摂取基準)

○エネルギー 481(450)Kcal
○たんぱく質 19.6(18~23)g
○食塩相当量 1.8(1.5)g

9月の予定

1日(火) 2学期始業式

●9月の給食費の引き落とし日は**9月30日(水)**です。お忘れのないようお願いいたします。

○都合により、献立や食材等が変更になることがあります。ご了承ください。

●こんにやくいもは、名前の通りイモ類なので、食品群別では『きいろ』に分類されますが、
こんにやくに加工されると食物繊維たっぷりの『みどり』に変身します。