



9月よていこんだてひょう

給食回数18回

高崎市立高崎幼稚園

日	曜日	こんだてめい			しょくひんのはたらき				えいようか
		ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
					エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちようしきをとのえる いろいろのこいやさい そのほかのやさい・くだもの		
1	火	2学期始業式							
2	水	むぎごはん		きのこカレー わかめサラダ	こめ むぎ バター じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ まいだけ キャベツ きゅうり	456 16.5 2.2
3	木	むぎごはん		とりそぼろどん の く わふうサラダ こしねじる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ とうふ みそ かつおぶし	にんじん さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ もやし キャベツ きゅうり ねぎ こんにやく ししいたけ	424 18.8 1.4
4	金	ゆめロール		なすとポテのミートグラタン キャベジスープ オレンジ	ゆめロール じゃがいも バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ みそ	トマト にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが キャベツ オレンジ	464 19.7 1.7
7	月	ひやしちゅうか		あつあげのにも なし	ちゅうかめん ごま ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ささみフレーク あつあげ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ えだまめ なし	460 21.3 1.3
8	火	むぎごはん		いわしのみぞれに チンゲンサイのあえもの さといものみそ	こめ むぎ さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ ねぎ ほししいたけ	447 18.5 1.3
9	水	コッペパン		スラッピージョー ABCスープ カップヨーグルト	コッペパン さとう パンこ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう だいす とりにく パーコン ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	454 22.8 2.1
10	木	むぎごはん		マーボーとうふ ぶたにくとだいこんのスープ バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ だいこん パナナ	447 20.8 1.6
11	金	わふうペンネ		ベジタブルスープ フルーツポンチ	ペンネ バター あぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ こおりとうふ パーコン	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく ねぎ みかんかん バインか ん バナナ りんごジュース	451 18.9 1.2
14	月	むぎごはん	ジョア	ポークハヤシ ツナサラダ	こめむぎ じゃがいも さとう バター あぶら ごま	ジョア ぶたにく ツナ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ コーン	479 18.1 1.9
15	火	なすのつけじる うどん		かぼちゃのかきあげ あげじゃがのそぼろに なし	うどん ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん かぼちゃ	なす たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ グリーンピース なし	490 19.3 1.6
16	水	わかめごはん		いわしのカリカリフライ いそに かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ いわし だいす ひじき あぶらあげ みそ たまご あつあげ	にんじん	なす ほししいたけ こんにやく えのきだけ しょうが	446 20.1 1.7
17	木	ココアあげパン		カムカムあえ にくだんことはるさめのスープ	コッペパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう くきわかめ にくだんご	にんじん	キャベツ もやし ねぎ ほししいたけ	443 13.5 1.1
18	金	ジューシー パクパクメニュー		カラフルゴーヤチャンプルー とうがんのスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こんぶ こおりとうふ たまご かつおぶし	にんじん さやいんげん	しょうが ほししいたけ にがうり たまねぎ きピーマン もやし とうがん ねぎ	445 17.2 1.8
24	木	にこみうどん 秋のお彼岸献立		チンゲンサイのごまあえ おはぎ (つぶあん)	うどん さといも さとう ごま おはぎ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ	417 14.4 1.4
25	金	さといもごはん 十五夜献立		さばのこうみやき きのこたっぷりけんちんじる おつきみゼリー	こめ むぎ さといも ごま あぶら おつきみゼリー	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく えのきだけ まいだけ こんにやく ほししいたけ	470 19.8 1.6
28	月	むぎごはん		たかさきどん の く はるさめサラダ スイミータン	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく こおりとうふ わかめ とうふツナ	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ ほししいたけ コーン きゅうり もやし	488 21.1 1.9
29	火	コッペパン	やさい ジュース	ウインナー コーンサラダ こめこスープ	コッペパン さとう じゃがいも バター こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	458 15.7 1.8
30	水	とりにくチャーハン		シューマイ きくらげのちゅうかスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく シューマイ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく コーン きくらげ たまねぎ	422 14.1 1.3

★今月の目標★

きゅうしょくをのこさずたべて、まいにちげんきにすごそう！



※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

平均栄養所要量の基準 エネルギー450kcal たんぱく質14.6~22.5g 食塩相当量1.5g未満
今月の平均 エネルギー453kcal たんぱく質 18.4g 食塩相当量 1.6g

給食に関わる9月の行事予定

- 1日(火) 2学期始業式 給食なし
18日(金) パクパクメニュー
24日(木) 秋のお彼岸献立
25日(金) 十五夜献立

こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」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「みどりの仲間」に変身します

9月25日は、十五夜です。
芋や稲の豊作を月に祈る行事です。
芋(さといも)が収穫できる時期である
ことから、芋名月とも呼ばれています。

9月分の給食費引き落とし日は、9月30日(水)です。
金額は4240円です。
通帳の残高の確認をよろしくお願いいたします。