



9月のメニュー





8月31日(金)
まこと幼稚園

2日(水)→お誕生日会
24日(木)→運動会【年少】 ※年長・年中のみ給食
25日(金)→運動会【年中】
28日(月)→運動会【年長】



9月になりますが日中はまだまだ暑さが残っています。今月は運動会があります。運動前だけでなく、運動後にも十分な休養と栄養を摂りましょう。疲労回復には、ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆製品、クエン酸を含む柑橘類や酢も効果的です。また、多量の汗をかき鉄分排出量が増加することもあります。ヘム鉄と非ヘム鉄をバランスよく摂取しましょう！【ヘム鉄】:レバー、あさり、しじみ、にぼし等 【非ヘム鉄】:大豆製品、ほうれん草、小松菜等

日程	献立	原材料
9月1日 (火曜日) 467Kcal	クロワッサン	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 脱脂粉乳 ホエイパウダー 乳等を主原料とする食品 乳化剤 V.C 香料
	五目汁	鶏肉 人参 大根 水菜 糸こんにゃく ネギ ちくわ (淡)しょうゆ みりん ごま油 かつおだし
	ミニトマト	
	牛乳	
9月2日 (水曜日) 642Kcal	白おにぎり	米
	豚肉の胡麻味噌煮	豚肉 玉ねぎ 人参 味噌 醤油 砂糖 みりん だし 白ゴマ 片栗粉 すりごま
	野菜の天ぷら(レンコン・かぼちゃ)	れんこん かぼちゃ 小麦粉 鶏卵 塩 油
	ウインナーとコーンのマヨ和え	ウインナー コーン 塩 コショウ マヨネーズ 白ワイン
	きのこのクリーム煮	しめじ 椎茸 玉葱 クリームシチュールー 塩 コンソメ 牛乳
ゼリー	【ぶどう】ぶどう糖果糖液糖 ぶどう果汁 砂糖/酸味料 ゲル化剤(増粘多糖類) 香料 乳酸Ca 【りんご】ぶどう糖果糖液糖 りんご果汁 砂糖/酸味料 ゲル化剤(増粘多糖類) 香料 カロテノイド色素 乳酸Ca (一部にりんごを含む)	
カルピス	乳 砂糖/香料 大豆多糖類	
9月3日 (木曜日) 355Kcal	ハニーロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	豚汁	豚肉 人参 ちくわ 小芋 うすあげ 大根 みそ かつおだし
	パイン缶	パインアップル 砂糖/クエン酸
	牛乳	
9月4日 (金曜日) 428Kcal	白おにぎり	米
	牛肉のガーリック炒め(パセリ)	牛肉 玉ねぎ パセリ にんにく オリーブ油 醤油 塩 コショウ コンソメ
	高野豆腐と椎茸の煮物	高野豆腐 人参 椎茸 醤油 砂糖 みりん だし
	揚げ里芋とベーコンのマヨサラダ	里芋 油 ベーコン(卵白含む) マヨネーズ 砂糖 塩 コショウ
糸こんと人参の金平	糸こん 人参 ゴマ だし 醤油 砂糖 みりん ゴマ油	
9月7日 (月曜日) 435Kcal	白おにぎり	米
	カレイの唐揚げあんかけ	カレイ 鶏卵 片栗粉 油 だし 醤油 砂糖 みりん しょうが 片栗粉
	筑前煮	鶏肉 レンコン 人参 たけのこ 醤油 砂糖 みりん だし
	パプリカとハムのソテー	パプリカ赤 ハム 塩 コショウ コンソメ 醤油
	スパゲティサラダ	スパゲティ パセリ マヨネーズ 塩 コショウ 砂糖
枝豆	枝豆 塩	
9月8日 (火曜日) 333Kcal	ロールパン	小麦粉 砂糖 発酵調味料 マーガリン 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	八宝菜	豚肉 むきエビ 白菜 玉ねぎ ピーマン たけのこ(水煮) 人参 八宝菜の素 干しシイタケ
	キャンディチーズ	ナチュラルチーズ 乳化剤
	牛乳	
9月9日 (水曜日) 441Kcal	栗ごはんおにぎり	米 栗 こぶ茶 塩
	和風おろしハンバーグ	豚肉 牛肉 鶏肉 鶏卵 玉ねぎ パン粉 粒状植物性たん白 牛乳 砂糖 食塩 清酒 発酵調味料 しょうが ペースト にんにくペースト 香辛料 大根 しめじ 人参 砂糖 醤油 みりん 生姜 片栗粉
	さつまいものレモン煮	さつまいも 砂糖 レモン 塩
	キャベツとベーコンの中華炒め	キャベツ ベーコン(卵白含む) 中華だし 醤油 砂糖 みりん ごま油
	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖 塩
金平ごぼう	ゴボウ 人参 醤油 砂糖 みりん ごま油 ごま だし	
9月10日 (木曜日) 382Kcal	ダブルスティック	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	ナポリタン	ハム スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン(冷) ケチャップ とんかつソース 油
	ミニゼリー	異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁(アップル、グレープ、ピーチ、オレンジ、パイナップル)砂糖 食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料 香料 甘味料(ソルビトール)着色料(紅花黄、クチナシ、アカキャベツ)(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
	牛乳	
9月11日 (金曜日) 391Kcal	白おにぎり	米
	イカツカレー風味	イカ 鶏卵 カレー粉 小麦粉 パン粉 塩 コショウ 油
	金時豆	金時豆 醤油 砂糖 塩
	牛肉のトマト煮	牛肉 玉ねぎ 人参 トマトホール ケチャップ コンソメ 塩 コショウ 砂糖 醤油
切干大根とハムの中華和え	切干大根 ハム 人参 中華だし コショウ 醤油 塩 ゴマ油	

日程	献立	原材料
9月14日 (月曜日) 398Kcal	白おにぎり	米
	豚肉のバター醤油	豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 醤油 塩 コショウ バター コンソメ
	大学芋	さつまいも 水あめ 砂糖 ごま 穀物酢 塩 油
	焼きビーフン	ビーフン 豚ミンチ きゃべつ 人参 酒 塩 コショウ 中華だし ゴマ油 醤油
	オクラの塩昆布和え	オクラ 塩昆布 だし 白ゴマ
9月15日 (火曜日) 334Kcal	黒糖ロール	小麦粉 加工黒糖 発酵調味料 トレハロース マーガリン 乳等を主原料とする食品 パン酵母 ファストブレッド 食塩
	野菜スープ	豚肉 卵 玉ねぎ 人参 ネギ 白菜 コンソメ
	ミニトマト	
	牛乳	
9月16日 (水曜日) 458Kcal	白おにぎり	米
	牛肉のしぐれ煮	牛肉 糸こんに 人参 醤油 砂糖 みりん しょうが 酒
	じゃこなす	なす ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 みりん 油
	わかめの生姜マヨ	わかめ 生姜 マヨネーズ 醤油
	卵焼き	卵 だし 醤油 みりん
	冬瓜と枝豆のスープ煮	とうがん 枝豆 コンソメ 醤油 塩 コショウ
9月17日 (木曜日) 351Kcal	丸ロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	にゅうめん	鶏肉 そうめん 人参 大根 長ネギ うすあげ わかめ ちくわ (淡)しょうゆ かつおだし
	ミニゼリー	異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁(アップル、グレープ、ピーチ、オレンジ、パイナップル)砂糖 食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料 香料 甘味料(ソルビトール)着色料(紅花黄、クチナシ、アカキャベツ)(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
	牛乳	
9月18日 (金曜日) 551Kcal	カレーライス 	カレールー (乳 りんご 小麦粉 香辛料 野菜パウダー 食用油脂 砂糖 ポークエキス 蛋白加水分解物 ソースパウダー アミノ酸 カラメル色素 酸味料 乳化剤 コーンスターチ チキンブイヨン カレー粉 (原材料に大豆を含む)) ケチャップ ソース 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 米
	りんごジュース 	りんご ビタミンC
9月23日 (水曜日) 474Kcal	白おにぎり	米
	鯖のおろし煮	サバ 大根 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 だし
	肉団子	豚肉 牛肉 鶏卵 玉葱 パン粉 穀物酢 ごま油 ごま 片栗粉 中華だし 醤油 砂糖 みりん しょうが 油
	さつまいもバター	さつまいも 塩 バター 砂糖
	切干大根とかにかまの中華炒め煮	切干大根 人参 かにかま 白ゴマ 醤油 塩 コショウ 中華だし
	オクラのお浸し	オクラ だし 醤油 砂糖 みりん
9月24日 (木曜日) 400Kcal	ロールパン	小麦粉 砂糖 発酵調味料 マーガリン 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	焼きそば	豚肉 中華麺 キャベツ 人参 玉ねぎ お好みソース とんかつソース 油
	キャンディチーズ	ナチュラルチーズ 乳化剤
	牛乳	
9月25日 (金曜日) 413Kcal	白おにぎり	米
	トンカツ ケチャップ	豚肉 塩 コショウ パン粉 小麦粉 鶏卵 牛乳 油 ケチャップ
	和風スパゲティ	スパゲティ ベーコン(卵白含む) 玉ねぎ だし 醤油 塩 コショウ みりん
	こふき芋	じゃがいも 塩
	ひじきの煮物(大豆)	ひじき 大豆 油揚げ 人参 醤油 砂糖 みりん だし
	ブナピーのカレー風味	ブナピー カレー粉 醤油 塩 コショウ コンソメ
9月28日 (月曜日) 403Kcal	白おにぎり	米
	牛肉のクリーム煮	牛肉 玉ねぎ 人参 クリームシチュールー コンソメ 塩 コショウ バター
	ブロッコリー天	ブロッコリー 小麦粉 鶏卵 塩 油
	卵焼き	卵 だし 醤油 みりん
	冬瓜とコーンのコンソメ煮	とうがん コーン 醤油 コンソメ 塩 コショウ
人参のレモン風味和え	人参 レモン 塩 砂糖	
9月29日 (火曜日) 472Kcal	ミネラルロール	小麦粉 砂糖 発酵調味料 マーガリン 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 豆乳 ファストブレッド 卵 イーストフード V.C pH調整剤 香料
	ポトフ	ポークビッツ 人参 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コンソメ
	パイン缶	パインアップル 砂糖/クエン酸
	牛乳	
9月30日 (水曜日) 486Kcal	白おにぎり	米
	唐揚げ	鶏肉 塩 片栗粉 醤油 生姜 酒 ごま油 にんにく コショウ 鶏卵 油
	椎茸と油揚げの生姜煮	椎茸 油揚げ 人参 生姜 醤油 砂糖 みりん だし
	パプリカのサラダ	パプリカ黄 パプリカ赤 マヨネーズ 塩 コショウ 砂糖
マカロニのトマト煮(フジリ)	マカロニ(フジリ) ベーコン(卵白含む) 玉葱 ケチャップ ホールトマト 砂糖 醤油 コンソメ 塩 コショウ	

仕入れの都合によりメニュー・原材料(アレルギー含む)に変更が生じる場合があります。予めご了承くださいませ。株式会社 富喜屋

