

9月給食献立予定表

いわき短期大学附属幼稚園

日	曜	献立名	栄養価		おもな材料
			熱量	たんぱく質	
1	月	エビカツ 煮物 牛乳	261	13	えび じゃがいも 豚肉 にんじん たまねぎ 糸こんにゃく
2	火	麻婆豆腐 果物 ブロッコリーサラダ 牛乳	249	12.5	豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ブロッコリー かまぼこ コーン缶 バナナ
3	水	鶏肉の唐揚げ 牛乳 三色和え	258	12.8	鶏肉 しょうが 卵 キャベツ もやし にんじん きゅうり
4	木	魚のムニエル 果物 牛乳 もやし炒め	253	13	魚 キャベツ もやし 豚肉 にんじん ピーマン しめじ なし
5	金	イカフライ 中華スープ さつまいもの甘煮	259	12.7	いか キャベツ さつまいも チンゲン菜 にんじん たまねぎ 卵
8	月	ミートボール 牛乳 野菜炒め	260	12.9	豚ひき肉 たまねぎ 卵 キャベツ もやし にんじん にら 豚肉 細切りたけのこ きくらげ
9	火	チキンソテー マカロニのナポリ風 スープ	254	12.5	鶏肉 キャベツ マカロニ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 水菜 小松菜 かまぼこ
10	水	豚肉のみそ焼き 牛乳 かぼちゃサラダ	261	12.8	豚肉 キャベツ かぼちゃ ハム きゅうり チーズ
11	木	焼魚 煮物 果物 牛乳	249	12.5	魚 大根 にんじん ベーコン たまねぎ 油揚げ オレンジ
12	金	メンチカツ 春雨サラダ カレースープ	258	12.6	豚ひき肉 たまねぎ キャベツ 春雨 きゅうり にんじん みかん缶 もやし ねぎ さつまあげ
16	火	かき揚げ 牛乳 さつまいもの甘煮	258	13	ムキエビ たまねぎ 卵 舞茸 にんじん さつまいも
17	水	煮魚 煮物 果物 牛乳	255	12.5	魚 じゃがいも 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ バナナ
18	木	焼肉 牛乳 ポテトサラダ	265	12.6	豚肉 しょうが ピーマン たまねぎ じゃがいも にんじん きゅうり コーン缶
19	金	カレー フルーツヨーグルト 牛乳	266	12.8	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ヨーグルト バナナ みかん缶 パイン缶
22	月	魚の野菜あんかけ 牛乳 スパゲティサラダ みそ汁	260	12.6	魚 にんじん たまねぎスパゲティ ハム にんじん きゅうり コーン缶 豆腐 わかめ
24	水	ささみフライ 牛乳 中華春雨サラダ	260	12.7	ささみ 卵 キャベツ 春雨 にんじん きゅうり かにかま コーン缶 みかん缶
25	木	ちくわ磯辺天 果物 牛乳 煮物	253	12.6	ちくわ 卵 大根 鶏肉 たまねぎ にんじん パイナップル
26	金	ウインナーソテー 和風スパゲティ トマトスープ	258	12.5	ウインナー キャベツ スパゲティ たまねぎ ツナ トマト ベーコン コーン缶
29	月	魚の立田揚げ 牛乳 マカロニサラダ	270	13.1	魚 しょうが キャベツ マカロニ ハム きゅうり にんじん コーン缶
30	火	ポークピカタ 果物 牛乳 ごま和え	261	12.8	豚肉 卵 キャベツ ほうれん草 ごま なし

まだまだ残暑の厳しい日が続いております。夏の暑さで疲れた体をバランスのとれた食事で補い、生活のリズムを整えましょう。

※ ○囲んだ日(9・26日)は、パン推奨の日になっています。

お米が高騰する中、家計軽減を考慮し、毎月何日か設定していきます。

※ 今月から週に何度か牛乳の代わりにスープを出します。

