

令和5年



9月

よていこんだてひょう



大栄分所（幼稚園）

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質
4	月		オムレツ ポークカレー こんにゃくサラダ（ドレッシング）	ふた肉 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	でん粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング
5	火		コロケ（ソース） ABCトマトスープ なし	ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト いんげん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ コーン なし	マカロニ 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	油
6	水		ふた丼の具 けんちん汁 ひじきのサラダ	ふた肉 とり肉 とうふ ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ キャベツ コーン	砂糖	油
7	木		いわしみぞれ煮 豚汁 和風サラダ カップ納豆	ふた肉 みそ 大豆 いわし	のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油
8	金		いかのチリソースフライ 春雨とちくわのスープ チョレギサラダ（ドレッシング） カル鉄ヨーグルト	いか ちくわ	わかめのり ヨーグルト	にんじん 絹さや	ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	春雨 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま ドレッシング
11	月		とり肉のパンパンジー焼き 白菜の中華スープ チンジャオロース	とり肉 ふた肉	わかめ	にんじん ピーマン	はくさい もやし ねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま油
12	火	ソフト麺	コーンクリームグラタン ミートソース ブロッコリーのアーモンドあえ	ふた肉 とり肉 大豆 ハム	粉チーズ 牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー こまつな	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 コーン	ソフト麺 小麦粉 砂糖 マカロニ	油 アーモンド バター
13	水		ハンバーグおろしソース とうふと玉ねぎのみそ汁 三色ごま和え	とり肉 ふた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ほうれん草	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ もやし	砂糖 でん粉	ごま
14	木		とり肉のさんみ焼き すまし汁 キャベツのたくあんあえ	とり肉 とうふ かつお節		こまつな にんじん	ねぎ しいたけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん		ごま
15	金		焼き目つきぎょうざ 麻婆豆腐 きよほう	とうふ ふた肉 大豆 みそ とり肉		にんじん いら	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きよほう	砂糖 でん粉 もち米粉 大豆粉	油 ごま油
19	火		手作りカツレットマトソースがけ オニオンスープ 寒天サラダ（ドレッシング）	ふた肉 ベーコン	粉チーズ わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ コーン	小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター ドレッシング
20	水		あじの揚げ煮 かきたま汁 いもいっぱいサラダ	あじ とうふ とり肉 卵 ハム	わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	でん粉 じゃがいも さつまいも 砂糖	マヨネーズ 油
21	木		とり肉のみそ風味焼き 小松菜と玉ねぎのみそ汁 キャベツの塩昆布あえ	とり肉 みそ 油揚げ かつお節	こんぶ	こまつな にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	砂糖 じゃがいも	ごま ごま油
22	金		さばの竜田揚げなんばん漬け 中華スープ 中華サラダ	さば とり肉 とうふ		にんじん パプリカ	玉ねぎ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	砂糖 でん粉 マロニー	油 ごま油 ごま
25	月		とり肉の照り焼き むらくも汁 ひじきのいため煮 アセロラゼリー	とり肉 とうふ 卵 高野豆腐 油揚げ 大豆	わかめ ひじき	にんじん	玉ねぎ しいたけ	砂糖 でん粉 ゼリー	油
26	火	中華麺	たこすりみ焼き（ソース） しょうゆラーメンスープ かみかみ根菜サラダ（ドレッシング）	ふた肉 チャーシュー なると たこ たら ツナ		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ だいこん きゅうり コーン	中華麺 砂糖	油 ドレッシング
27	水		ブルコギ ワンタンスープ パンパンジーサラダ ソフール	ふた肉 とり肉	ヨーグルト	にんじん いら	玉ねぎ しめじ ねぎ もやし きゅうり	砂糖 ワンタン	ごま ごま油 ごま油
★お月見献立★				明日29日は十五夜です。すすきをかざったり、里いもや団子をおそなえして、秋の収穫に感謝します。					
28	木		からあげレモンソースがけ お月見汁 こまつなのいそかあえ お月見ゼリー	とり肉 ふた肉 かまぼこ とうふ みそ かつお節	のり	にんじん こまつな	レモン汁 だいこん ねぎ もやし	でん粉 米粉 砂糖 さつまいも ゼリー	油
29	金		ポーク焼売 中華丼の具 中華あえ	ふた肉 なると うずら卵 いか えび		にんじん チンゲン菜	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり	でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま 油

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

秋の味覚を楽しみましょう

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。



今月の地元産は

【さつまいも】伊藤耕祐（川上）
【ふた肉】7日 飯田裕一（大栄十余名）
【梨】一銀田裕樹（名古屋）

