

9月のこんだてひょう



旭が丘幼稚園

日	曜	お昼のこんだて	カロリー (kcal)	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
2	月	ゆかりごはん マーボー豆腐 華風あえ 牛乳	473	豚肉 ハム 豆腐 味噌 牛乳	しそ にんにく 葱 人参 いら もやし キュウリ 春雨	米 油 ごま油 砂糖 ごま
3	火	パンプキンパン つぶつぶコーンスープ ビーフン入り野菜ソテー フルーツ 牛乳	485	豚肉 ベーコン 牛乳	かぼちゃ キャベツ 人参 きくらげ ピーマン 葱 玉葱 コーン パセリ 果物	小麦粉 ビーフン ごま油 油 クルトン
4	水	焼そば チーズのサラダ 小魚 牛乳	445	豚肉 チーズ 魚 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり キュウリ パセリ	中華めん 油
5	木	ロールパン パンサンスウ イタリアンスープ 牛乳	510	豚肉 ベーコン 牛乳	もやし キュウリ コーン トマト 玉葱 人参 セロリ しめじ パセリ	小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 マカロニ
6	金	ごはん おかかふりかけ 味噌汁 冷しゃぶと野菜の盛り合わせ 牛乳	450	豚肉 魚 油あげ 味噌 牛乳	レタス キュウリ オクラ トマト なめこ 玉葱	米 ごま ごま油
7	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳		ツナ 牛乳	人参 玉葱 しめじ りんご みかん	米 油 じゃがいも
9	月	ごはん 魚のフライ ほうれん草のごま和え 味噌汁 牛乳	445	魚 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし わかめ 葱	米 砂糖 ごま 油
10	火	ごはん とり肉のさっぱり煮 白和え 味噌汁 牛乳	480	とり肉 豆腐 牛乳	きくらげ こんにゃく 人参 しいたけ 大根 なめこ 葱	米 ごま 油 砂糖
11	水	ポークカレー もやしのあっさりサラダ チーズ 牛乳	495	豚肉 チーズ 牛乳	人参 グリーンピース 玉葱 もやし キュウリ	米 じゃがいも 油 ごま油
12	木	食パン ジャム ミートボール フルーツ マカロニサラダ 春雨スープ 牛乳	495	豚肉 とり肉 牛乳	キャベツ 人参 キュウリ コーン 果物	小麦粉 ごま マカロニ マヨネーズ
13	金	ごはん いわしのみそ煮 野菜のナムル 沢煮椀 牛乳	471	魚 ハム 豚肉 牛乳	ほうれん草 人参 もやし キュウリ ごぼう しいたけ 竹の子 えのき 春雨	米 ごま油 砂糖
14	土	そうめん汁 金時豆煮 フルーツ 牛乳		豚肉 なると 卵 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
17	火	ごはん 大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 フルーツ 牛乳	473	油あげ さつまあげ 味噌 豆腐 大豆 豚肉 牛乳	ひじき 人参 しいたけ こんにゃく 大根 ごぼう 果物	米 油 砂糖 じゃがいも
18	水	小ぎつね寿司 サラダステーキ ポイル野菜 かき玉汁 ゼリー 牛乳	550	魚 油あげ 卵 豆腐 牛乳	青のり ブロッコリー キャベツ 人参 キュウリ わかめ 葱	米 砂糖 ごま
19	木	ロールパン ちくわのいそべあげ 野菜のゴマサラダ カレー風味スープ 牛乳	501	ちくわ ベーコン なると 牛乳	青のり 玉葱 キャベツ 人参 小松菜	小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま
20	金	ごはん あじつけのり 肉じゃが 秋なすの味噌汁 牛乳	475	豚肉 味噌 豆腐 牛乳	のり 玉葱 人参 グリーンピース こんにゃく なす	米 じゃがいも 砂糖
21	土	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳		豚肉 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース りんご みかん	米 油 じゃがいも
24	火	ごはん 豚肉と大豆の揚げ煮 味噌汁 フルーツ 牛乳	467	豚肉 大豆 豆腐 味噌 牛乳	竹の子 人参 こんにゃく えのき わかめ 果物	米 油 砂糖 じゃがいも
25	水	きのこのスパゲッティ チーズ フレッシュサラダ 牛乳	475	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 しいたけ えのき しめじ キャベツ キュウリ ブロッコリー マッシュルーム ピーマン みかん もも	スパゲティ 油 マヨネーズ
26	木	ロールパン かぼちゃのコロッケ ポイル野菜 クリームシチュー 牛乳	502	豚肉 牛乳	かぼちゃ キャベツ 人参 玉葱 しめじ ほうれん草	小麦粉 油 じゃがいも
27	金	菜めし 八宝菜 味噌汁 牛乳	451	豚肉 かまぼこ 油あげ 豆腐 味噌 牛乳	青菜 竹の子 人参 白菜 チンゲン菜 しいたけ 玉葱 もやし	米 油 ごま油
28	土	焼そば 中華風野菜スープ 牛乳		豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油 ごま油
30	月	ごはん ごまふりかけ 中華キュウリ 卵ときくらげの炒め物 味噌汁 牛乳	475	豚肉 卵 味噌 牛乳	玉葱 きくらげ 人参 小松菜 キュウリ キャベツ えのき	米 油 ごま油 ごま 砂糖