

令和3年 9月 給食だより 完了

認定こども園 若草幼稚園

2021年9月1日～2021年9月30日

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂肪
1(水)	ご飯、鮭のパン粉焼き、マカロニ和風、サラダ、オニオンスープ	とと焼き	さけ、ツナ缶	米、マヨネーズ、パン粉、マカロニ	アスパラガス、にんじん、コーン、えのきたけ	塩、こしょう、パセリ、和風ドレッシング、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、たい焼き	411kcal 15.4g 8.3g
2(木)	高菜ご飯、ひじきつくねの照り焼き、いんげんのお浸し、キャベツの味噌汁	フルーチェ	鶏ひき肉、ひじき、ちりめんじゃこ、フルーチェ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、ふ	たかな漬、にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん缶	しょうゆ、たまねぎ、酒、しょうが、塩、こしょう、みりん、だし、みそ	376kcal 13.5g 6.7g
3(金)	豆腐チャンプルー、もやしのナムル、春雨とチンゲン菜のスープ	さつま芋蒸しパン	豆腐、豚肉、牛乳	砂糖、ごま油、はるさめ、ホットケーキミックス、さつま芋	にんじん、ピーマン、ほうれん草、もやし、チンゲンサイ、コーン	たまねぎ、だし、しょうゆ、ごま、だし	306kcal 13.8g 12.7g
4(土)	ゆかりご飯、肉野菜うどん、竹輪の磯辺揚げ、オレンジ	たこやき	牛肉、竹輪、あおのり	米、うどん、砂糖、薄力粉、油、マヨネーズ	ほうれん草、にんじん、オレンジ	ゆかり、たまねぎ、酒、しょうゆ、だし、たこやき、ソース、かつお節	469kcal 17.6g 11.3g
6(月)	ご飯、サバのウスターソース煮、ブロッコリーサラダ、麩と玉ねぎのすまし汁	ラスク	さば、わかめ	米、砂糖、和風ドレッシング、ふ、食パン、バター	ブロッコリー、コーン、きゅうり、しいたけ、にんじん	しょうが、しょうゆ、ソース、酒、たまねぎ、だし	440kcal 14.6g 14.6g
7(火)	ご飯、マーボー、茄子風、パンサンデー、ほうれん草の中華スープ	バナナきな粉	豚ひき肉、ウインナー、きな粉	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	しいたけ、なす、にんじん、きゅうり、ほうれん草、バナナ	たまねぎ、みそ、しょうゆ、酢、だし、中華	343kcal 8.9g 5.7g
8(水)	ご飯、ハンバーグ、切干大根のサラダ、パンキンポタージュ	ハッシュドポテト	牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、ピーマン、切り干し大根、きゅうり、かぼちゃ	塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、和風ドレッシング、コーンクリーム、パセリ	462kcal 14.7g 14.9g
9(木)	ご飯、キーマカレー、レタスとトマトのサラダ、梨	プリン	豚ひき肉	米、じゃがいも、和風ドレッシング	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、トマト、なし	たまねぎ、カレールウ、プリンミックス	425kcal 9.4g 11.8g
10(金)	ご飯、チキンカツ、きゅうりのおかか和え、玉ねぎとわかめの味噌汁	クリームコンフェ	鶏肉、わかめ	米、薄力粉、パン粉、油、砂糖	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	塩、こしょう、ソース、かつお節、しょうゆ、だし、たまねぎ、油あげ、みそ、クリームコンフェ	427kcal 17.5g 12.4g
11(土)	青菜ご飯、具沢山うどん汁、パリパリ春巻き、バナナ	クロワッサン	鶏ひき肉	米、うどん、油、クロワッサン、いちごジャム	にんじん、バナナ	青菜、たまねぎ、大根、だし、しょうゆ、パリパリ春巻き	455kcal 8.3g 13.7g
13(月)	ご飯、アジの胡麻味噌焼、ほうれん草の納豆和え、そうめん汁	マーブルケーキ	あじ、納豆、鶏卵、牛乳	米、砂糖、そうめん、薄力粉、バター	ほうれん草、にんじん、ねぎ	みそ、みりん、しょうゆ、白ゴマ、のり、かつお節、だし、たまねぎ、ベーキングパウダー、ココア	458kcal 15.9g 11.1g
14(火)	ご飯、ささ身チーズフライ、ピーマンサラダ、ミックスベジタブルのコンソメスープ	レモンゼリー	ささ身チーズカツ、ゼラチン	米、油、ピーマン	きゅうり、トマト、コーン、とうがら、レモン、パイン缶	和風ドレッシング、ミックスベジタブル、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ	329kcal 11.9g 6.6g
15(水)	ご飯、鶏肉のケチャップ煮、ポテトサラダ、コーンクリームスープ	プチクレープ	鶏肉、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ	キャベツ、なす、きゅうり、にんじん、コーン	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、コーンクリーム、パセリ、プチクレープ	423kcal 14.1g 13.4g
16(木)	ご飯、赤魚の照り焼き、蒸し鶏のサラダ、さつま芋と玉葱のみそ汁	ゴマクッキー	赤魚、鶏ささ身	米、砂糖、和風ドレッシング、さつま芋、薄力粉	きゅうり、レタス、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、たまねぎ、だし、みそ、ごま	422kcal 14.7g 9.8g
17(金)	ご飯、豚肉と茄子のみそ煮、キャベツのおかか和え、小松菜のすまし汁	ピザトースト	豚肉、ベーコン	米、砂糖、ふ、食パン	なす、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、ごま、つな、ピーマン	たまねぎ、みそ、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、だし、ケチャップ、チーズ	418kcal 16.7g 10.6g
18(土)	中華丼、しゅうまい、わかめスープ、りんご	ほうれん草の蒸しパン	豚肉、わかめ、チーズ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、ホットケーキミックス	ほうれん草、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、コーン、りんご、ほうれん草	中華、しょうゆ、しゅうまい、たまねぎ、中華、ごま	419kcal 13.6g 11.1g

21(火)	ご飯、鮭の竜田揚げ、きんぴら、れんこん、かぼちゃの味噌汁	お月見ゼリー	さけ、豚肉	米、砂糖、かたくり粉、油、ゼリー	れんこん、にんじん、かぼちゃ、ねぎ	しょうゆ、みりん、しょうが、ごま、酒、たまねぎ、だし、みそ	367kcal 14.7g 7.1g
22(水)	ご飯、ビーフシチュー、ホキのチーズ焼き、梨	海鮮お好み焼き	牛肉、ホキ	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー、なし	たまねぎ、ビーフシチュー、チーズ、塩、こしょう、パセリ、海鮮お好み焼き、ソース、かつお節	425kcal 17.6g 13.5g
24(金)	ご飯、バーベキューチキン、ブロッコリーのツナコーン、ウインナーのコンソメスープ	ワッフル	鶏肉、ツナ缶、ウインナー	米、砂糖、ワッフル、いちごジャム	ブロッコリー、にんじん、コーン	ケチャップ、ソース、だし、しょうゆ、たまねぎ、コンソメ、パセリ	449kcal 16.3g 14.0g
25(土)	いなり混ぜご飯、ワカメうどん、炒り豆腐、フルーツミックス	クリームパン	わかめ、かまぼこ、豆腐	米、砂糖、うどん、ごま油、クリームパン	しいたけ、にんじん、ねぎ、パイン缶、みかん缶	油あげ、酢、だし、しょうゆ、たまねぎ	444kcal 12.5g 9.8g
27(月)	ご飯、サバの塩焼き、ほうれん草のじゃこ和え、鶏団子のつみれ汁	パバロア	さば、ちりめんじゃこ、鶏ひき肉、牛乳	米、砂糖、かたくり粉	ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ	塩、酒、かつお節、だし、しょうゆ、たまねぎ、しょうが、大根、水、みりん、パバロア	410kcal 18.0g 10.5g
28(火)	ご飯、ホイコーロー風炒め、蒸し鶏ときゅうりの中華和え、えのきの中華スープ	マドレーヌ	豚肉、鶏卵	米、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、バター	キャベツ、にんじん、きゅうり、黒きくらげ、えのきたけ、コーン	みそ、しょうゆ、蒸しとり、酢、だし、たまねぎ、中華	526kcal 18.4g 20.4g
29(水)	ご飯、鮭のムニエル、スパゲティ和風、サラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ	焼きとうもろこし	さけ、ツナ缶	米、薄力粉、バター、スパゲティ、砂糖	アスパラガス、にんじん、コーン、キャベツ、とうもろこし	塩、こしょう、ドレッシング、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、みりん	356kcal 14.3g 6.4g
30(木)	ご飯、鶏肉の磯辺揚げ、高野豆腐の煮物、人参と長ネギの味噌汁	青りんごゼリー	鶏肉、あおのり、高野豆腐	米、砂糖、薄力粉、油、ゼリー	しいたけ、にんじん、さやいんげん、ねぎ、パイン缶	しょうゆ、塩、だし、たまねぎ、油あげ、みそ	415kcal 15.6g 14.0g


月平均栄養価 エネルギー 416kcal たんぱく質 14.5g 脂質 11.3g

♪上手にお箸をつかおう♪


きれいな箸づかいは、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与え、逆に、お箸が上手に使えないと、食べ物をこぼしてしまったり、他の人にも良い印象をもたれません。なので、子供のころからお箸や、食事のマナーを身につけましょう。

マナーのお手本は、身近な大人です。お父さんやお母さん、周りの大人たちが正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをまねしてくれます。みんながそろって楽しく食べながら、自然に食事の


1
正しいえびつを
持つように、はしを
1本持つ。




2
上のはしを「1」の字を
書くように
たてに動かす。



3
もう1本のはしを
下のはしとして、
親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



4
上のはしだけを
動かすように
練習する。
下のはしは動かさない



榻子箸



箸と食器の間に箸の先をさすこと。

かき箸



食器の縁に箸の先をさすこと。

たき箸



食器の縁に箸の先をさすこと。

あげ箸



口の上で箸をさすこと。

ねぶり箸



箸の先を口の中に入れてさすこと。

さぐり箸



箸の先を口の中に入れてさすこと。

込み箸



口の中に入れて箸の先をさすこと。

涙箸



箸の先を口の中に入れてさすこと。

ちぎり箸



箸の先を口の中に入れてさすこと。

迷い箸



箸の先を口の中に入れてさすこと。

くね箸



箸の先を口の中に入れてさすこと。

よせ箸



箸の先を口の中に入れてさすこと。

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつでの栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。