

月	火	水	木	金
				2
				上エネルギー kcal 385 たんぱく質g 10.0 脂質g 8.5

### 給食費

幼稚園	給食費	手数料	合計
	2,600	55	2,655円

9月分の振替日は12日(月)です。(再振替日は20日(火)です。)  
未納者「0」にご協力願います。

5	420	12.6	7.3
---	-----	------	-----

**ごはん**  
こめ 56.8 黄

**フルーツサラダ**  
みかん 24 緑  
バナナ 24 緑  
パイナップル 24 緑  
もも 19.8 緑

**ヨーグルト**  
1に赤

「フルーツヨーグルト  
にして食べても  
おいしいよ?」

6	382	19.7	6.5
---	-----	------	-----

**ごはん**  
こめ 56.8 黄  
わかめごはんめど 5

**いそに**  
ぶたにく 16.7 赤  
じゃがいも 32 黄  
まるとん 16 赤  
ひじき 1 赤  
パイオン 13.3 緑  
だいこん 16.7 緑  
えだまめ 4 緑  
いりごだし 0.36  
ごんぶパウダー 0.02  
さとう 2 黄  
みりん 0.34  
こいくちしょうゆ 2.8

**あじのしおやせ**  
あじ 1きれ 赤  
しお 0.3

**ごまあえ**  
キャベツ 25 緑  
ほうれんそう 16.7 緑  
ごんぶパウダー 0.01 赤  
みりん 0.42  
さとう 0.58 黄  
うすくちしょうゆ 1.8  
しらすりごま 0.7 黄  
しるいりごま 0.7 黄

7			
---	--	--	--

**あか**

8	399	15.2	10.9
---	-----	------	------

**ごはん**  
こめ 56.8 黄

**マーボー豆腐**  
ぶたひにく 15.8 赤  
あぶら 0.16 黄  
しょうが 0.18 緑  
にんにく 0.4 緑  
にんじん 7.92 緑  
とうふ 79.2 赤  
しろねぎ 6.16 緑  
ニラ 1.6 緑  
さとう 2.38 黄  
うすくちしょうゆ 4.98  
こいくちしょうゆ 4.98  
みそ 1.58 赤  
さけ 1.58  
パイオン 0.4  
でんぶん 2.29 黄

**しゅうまい**  
1に赤黄

**パンサンスー**  
きゅうり 16 緑  
にんじん 4 緑  
さといも 20 緑  
ごんぶパウダー 0.01 赤  
さとう 0.32 黄  
しお 0.16  
うすくちしょうゆ 1.6  
す 0.8  
ごまあぶら 0.08 黄

9	448	14.2	7.1
---	-----	------	-----

**ごはん**  
こめ 56.8 黄

**魚がたハンバーグ  
てりやきだれ**  
ハンバーグ 1に赤  
しお 0.04  
さけ 0.8  
たまねぎ 3.2 緑  
りんごジュレ 4 緑  
さとう 1.6 黄  
こいくちしょうゆ 1.6  
みりん 0.8  
でんぶん 0.24 黄

**いものこじる**  
ごぼう 8 緑  
にんじん 8 緑  
さといも 0.4 緑  
しめじ 4 緑  
ごんにやく 4  
さとう 20 赤  
あおねぎ 2.4 緑  
しお 0.26  
みりん 0.26  
うすくちしょうゆ 3.2  
かつおだし 0.48  
だしこんぶ 0.8  
いりごだし 0.36

**こうやどらふの  
ふめに**  
こうやどらふ 3.2 赤  
にんじん 16 緑  
ほししいたけ 0.36 緑  
かつおだし 0.47  
うすくちしょうゆ 1.68  
さとう 1.6 黄  
さけ 1.68  
みりん 1.68

**つきみデザート**  
1に黄

(月見献立)

12	357	9.3	8.1
----	-----	-----	-----

**ぶたどん**  
こめ 56.8 黄  
ぶたにく 18.4 赤  
たまねぎ 32 緑  
にんじん 16 緑  
ごぼう 8 緑  
ほししいたけ 0.8 緑  
いとこんにやく 20 緑  
あおねぎ 2.4 緑  
さけ 0.4  
あぶら 1.2 黄  
さとう 1.92 黄  
みりん 1.28  
うすくちしょうゆ 2.8  
こいくちしょうゆ 2.8  
いりごだし 0.36

**さいともフライ**  
さいとも 32 黄  
あけあぶら 黄  
しお 0.08  
あおりのり 0.06

**だいのんの  
ゆずあえ**  
だいこん 28.7 緑  
にんじん 4.66 緑  
ごんぶパウダー 0.01 赤  
さとう 0.86 黄  
しお 0.2  
す 0.5  
うすくちしょうゆ 0.4  
ゆずじる 0.4 緑

13	385	17.3	9.1
----	-----	------	-----

**ごはん**  
こめ 56.8 黄

**ぎゅうじる**  
ぎゅうにく 16 赤  
あぶら 0.16 黄  
にんじん 4 緑  
だいこん 8 緑  
ごぼう 4 緑  
こんにやく 3.2  
さつまいも 16 黄  
あおねぎ 3.2 緑  
かつおだし 0.48  
いりごだし 0.36  
みそ 6.4

**さらわのみそだれ**  
さらわ 1きれ 赤  
あぶら 0.16 黄  
しろねぎ 1.6 緑  
さけ 0.4  
さとう 0.56 黄  
しるみそ 2.4 赤  
こいくちしょうゆ 0.32  
みりん 0.24  
でんぶん 0.12 黄

**こまつなのおひたし**  
こまつな 16 緑  
はくさい 16 緑  
にんじん 4 緑  
あぶらあげ 2.4 赤  
ごんぶパウダー 0.01 赤  
さとう 0.56 黄  
みりん 0.4  
うすくちしょうゆ 2.16

**福土料理  
牛汁  
(山口県)**

14			
----	--	--	--

**き**

15	382	13.4	10.3
----	-----	------	------

**ごはん**  
こめ 56.8 黄

**ごもくじる**  
ぶたにく 8 赤  
だいこん 24 緑  
にんじん 8 緑  
ほししいたけ 0.24 緑  
はくさい 29.6 緑  
あおねぎ 2.4 緑  
しお 0.08  
みりん 0.34  
うすくちしょうゆ 2.7  
かつおだし 0.48  
いりごだし 0.8  
だしこんぶ 0.36

**とりのからあげ**  
とりにく 36 赤  
しょうが 0.14 緑  
にんにく 0.08 緑  
さけ 0.14  
みりん 0.35  
こいくちしょうゆ 3.55  
でんぶん 7.1 黄  
あけあぶら 黄

**のりあえ**  
もやし 26.7 緑  
きゅうり 6.66 緑  
ごんぶパウダー 0.01 赤  
みりん 0.4  
さとう 0.46 黄  
うすくちしょうゆ 1.86 赤  
やきり 0.88 黄

16	313	8.6	3.2
----	-----	-----	-----

**ごはん**  
こめ 56.8 黄

**コーンスープ**  
ベーコン 8 赤  
コーンクリーム 13.4 黄  
ホールコーン 6.66 緑  
しろねぎ 8.66 緑  
ニラ 4 緑  
しお 0.08  
こしょう 0.01  
うすくちしょうゆ 0.32  
パイオン 0.64

**キャベツのナムル**  
キャベツ 32 緑  
にんじん 4 緑  
さとう 0.48 黄  
みりん 0.4  
しお 0.16  
うすくちしょうゆ 0.01 赤  
ごまあぶら 0.16 黄

**チャプチェ**  
ぶたにく 8 赤  
しょうが 0.24 緑  
にんにく 0.16 緑  
ほししいたけ 0.16 緑  
にんじん 8 緑  
はるさめ 4 黄  
あおねぎ 0.8 緑  
うすくちしょうゆ 1.44  
こいくちしょうゆ 0.93  
さとう 0.64 黄  
しお 0.2  
こしょう 0.01  
あぶら 0.16 黄

19			
----	--	--	--

**敬老の日**

20	373	16.4	5.0
----	-----	------	-----

**ごはん**  
こめ 56.8 黄

**にくじゃが**  
ぎゅうにく 20 赤  
あぶら 0.16 黄  
いとこんにやく 12  
じゃがいも 48 黄  
たまねぎ 40 緑  
さとう 2.8 黄  
みりん 0.56  
うすくちしょうゆ 3.2  
こいくちしょうゆ 2.4  
さけ 0.8  
いりごだし 0.36

**ほきのねぎしおだれ**  
ホキ 1きれ 赤  
さけ 0.24  
しお 0.07  
しろねぎ 4.92 緑  
しょうが 0.08 緑  
あぶら 0.1 黄  
みりん 0.25  
うすくちしょうゆ 0.64  
さとう 0.64 黄  
でんぶん 0.06 黄

**おひたし**  
にんじん 4 緑  
はくさい 24 緑  
こまつな 8 緑  
ごんぶパウダー 0.01 赤  
みりん 0.72  
さとう 0.4 黄  
うすくちしょうゆ 1.92

**福土料理  
肉じゃが  
(広島県)**

21			
----	--	--	--

**みどり**

22	247	13.0	12.0
----	-----	------	------

**はんりょうごはん**  
こめ 35.5 黄

**あわじ  
たまねぎコロッケ**  
あけあぶら 黄

**みそラーメン**  
ちゅうかめん 52 黄  
あぶら 1.6 黄

**あじつけのり**  
1に赤

**わかさぎの  
なんばんづけ**  
わかさぎ 32 赤  
でんぶん 0.6 黄  
あけあぶら 黄  
あおねぎ 1.6 緑  
さとう 2.88 黄  
うすくちしょうゆ 2.88

**すましじる**  
だいこん 16 緑  
にんじん 4 緑  
はくさい 24 黄  
しめじ 4 緑  
あおねぎ 2.4 緑  
ふ 0.8 黄  
しお 0.04  
みりん 0.34  
うすくちしょうゆ 2.64  
かつおだし 0.48  
いりごだし 0.8  
だしこんぶ 0.36

**ちくわときゅうりの  
いそよあえ**  
やきちくわ 9.6 赤  
きゅうり 8 緑  
もやし 22.4 緑  
あおりのり 0.06 赤  
さとう 0.29 黄  
しお 0.14  
うすくちしょうゆ 1.44  
ごんぶパウダー 0.01 赤

23			
----	--	--	--

**秋分の日**

26	373	12.5	10.9
----	-----	------	------

**ごはん**  
こめ 56.8 黄

**けんちんじる**  
こんにやく 8  
さといも 16 黄  
ほししいたけ 0.4 緑  
にんじん 12 緑  
ごぼう 8 緑  
だいこん 20 緑  
あおねぎ 2.4 緑  
かつおだし 0.36  
しお 0.08  
みりん 0.34  
うすくちしょうゆ 2.7  
あぶら 0.16 黄

**たちうおのからあげ**  
たちうおになつき 1きれ 赤  
あけあぶら 黄

**なすとピーマンの  
みそいため**  
ぶたにく 10.7 赤  
ごぼう 8 緑  
だいこん 20 緑  
さけ 0.26  
こいくちしょうゆ 0.64  
しょうが 0.8 緑  
なす 20 緑  
ピーマン 8 緑  
あぶら 0.16 黄  
みそ 3.2 赤  
さとう 1.2 黄  
さけ 0.4  
みりん 0.24

27	326	9.1	6.0
----	-----	-----	-----

**ごはん**  
こめ 56.8 黄

**ハヤシライス**  
こめ 56.8 黄  
ぶたにく 16 赤  
にんにく 0.08 緑  
たまねぎ 48 緑  
しめじ 4 緑  
トマトジュース 44.4  
トマトケチャップ 1.32  
パイオン 0.64  
あかワイン 0.79  
こしょう 0.01  
ごんぶパウダー 0.01 赤  
ごま油 8 黄  
ウスターソース 0.32  
とんかつソース 0.32  
マーガリン 0.19 黄

**ほうれんそうの  
ソテーサラダ**  
にんじん 4 赤  
ほうれんそう 16.8 緑  
ホールコーン 4 緑  
あぶら 0.16 黄  
さとう 0.12 黄  
こしょう 0.01  
うすくちしょうゆ 0.4

**福土料理  
肉じゃが  
(広島県)**

28			
----	--	--	--

「あか」のたべもの  
からだをつくるもと  
「きいろ」のたべもの  
げんきいっぱい!!  
エネルギーのもと  
「みどり」のたべもの  
びょうきにまけない  
からだのちょうしを  
どとのえる

29	355	11.4	6.1
----	-----	------	-----

**ごはん**  
こめ 56.8 黄

**わかさぎの  
なんばんづけ**  
わかさぎ 32 赤  
でんぶん 0.6 黄  
あけあぶら 黄  
あおねぎ 1.6 緑  
さとう 2.88 黄  
うすくちしょうゆ 2.88

**すましじる**  
だいこん 16 緑  
にんじん 4 緑  
はくさい 24 黄  
しめじ 4 緑  
あおねぎ 2.4 緑  
ふ 0.8 黄  
しお 0.04  
みりん 0.34  
うすくちしょうゆ 2.64  
かつおだし 0.48  
いりごだし 0.8  
だしこんぶ 0.36

**ちくわときゅうりの  
いそよあえ**  
やきちくわ 9.6 赤  
きゅうり 8 緑  
もやし 22.4 緑  
あおりのり 0.06 赤  
さとう 0.29 黄  
しお 0.14  
うすくちしょうゆ 1.44  
ごんぶパウダー 0.01 赤

30	391	16.3	9.7
----	-----	------	-----

**ごはん**  
こめ 56.8 黄

**ごぼうねごはん**  
こめ 56.8 黄  
しお 0.41  
さけ 1.24  
うすくちしょうゆ 2.62  
ごんぶパウダー 0.8 赤  
あぶらあげ 4.8 赤  
やきちくわ 7.62 赤  
にんじん 4.8 緑  
みつば 0.8  
しょうが 0.1 緑  
うすくちしょうゆ 1.52  
さとう 1.14 黄  
みりん 1.76 黄

**こんにゃくのみそじる**  
だいこん 16 緑  
にんじん 8 緑  
たまねぎ 0.08 緑  
ほししいたけ 0.08 緑  
あおねぎ 1.6 緑  
みそ 6.4 赤  
かつおだし 0.8  
いりごだし 0.36

**かりぼしだいこんの  
ぶりほしだいこん**  
ぶりほしだいこん 4.24 緑  
ぶたにく 8 赤  
あぶら 0.16 黄  
にんじん 8 緑  
ニラ 1.6 緑  
しろねぎ 0.8 緑  
さとう 0.53 黄  
みりん 0.26  
うすくちしょうゆ 0.66  
こいくちしょうゆ 0.76

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。材料の量は目安となります。  
※幼稚園では「牛乳」の提供はなく、水曜日は午前中のみのため給食はございません。