



8・9月のきゅうしよくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 脂肪		
8月25日	火	醤油ラーメン・切干大根のマヨサラダ・ヨーグルト	中華麺・焼き豚・しなちく・もやし・ねぎ・ほうれん草・とうもろこし・なると/切干大根・人参・きゅうり・ツナ・しょうゆ・ベジタブルソース/ヨーグルト	420kcal 19.2g 6.5g	バナナ	おにぎり
8月26日	木	ピピン丼・春雨スープ・パインサラダ	米・豚肉・もやし・ほうれん草・人参/はるさめ・人参・しいたけ・ねぎ/キャベツ・きゅうり・パイン・レーズン	396kcal 16.2g 6.1g	オレンジ	きなこ マカロニ
8月27日	木	麻婆豆腐丼・牛乳・中華和え・バナナ	米・豆腐・ひき肉・人参・玉ねぎ・ニラ・ねぎ/牛乳/きゅうり・人参・もやし/バナナ	441kcal 16.1g 12.1g	せんべい	豆腐 パンケーキ
8月31日 誕生会 (在園児のみ)	月	ビーフカレー・わかめスープ・ほうれん草とコーンのサラダ・手作りデザート	米・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・牛肉・カレールウ・トマトピューレ/豆腐・わかめ・しいたけ/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム・酢・塩/手作りデザート	526kcal 16.1g 16.1g	豆乳	野菜のチヂミ
9月1日	火	すき焼き風うどん・ポテトサラダ・冷凍みかん	うどん・牛肉・しらたき・人参・玉ねぎ・白菜・焼き豆腐・ねぎ・しいたけ/じゃがいも・人参・きゅうり・ツナ・ベジタブルソース/冷凍みかん	468kcal 17.3g 15.6g	ヨーグルト	おにぎり
9月2日	水	ソースカツ丼・わかめと油揚げのみそ汁・モロヘイヤの和え物・乳酸菌飲料	米・かつ・ソース・キャベツ/わかめ・油揚げ・玉ねぎ/モロヘイヤ・人参・ハム・もやし・削り節・しょうゆ/乳酸菌飲料	473kcal 18.2g 9.9g	せんべい	蒸しパン
9月3日	木	鶏五目ごはん・キャベツのみそ汁・玉子焼き・海苔酢和え・梨	米・鶏肉・油揚げ・しいたけ・ごぼう・人参/キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも/玉子焼き/ほうれん草・もやし・のり・ツナ・しょうゆ・酢/梨	426kcal 16.4g 14.5g	バナナ	フライドポテト
9月4日	金	ごはん・小松菜と豆腐のすまし汁・鮭の塩焼き・切り昆布煮・フルーチェ	米/小松菜・豆腐・玉ねぎ/鮭/刻み昆布・しらたき・さつま揚げ・人参・しょうゆ・砂糖/フルーチェ	350kcal 17.0g 5.0g	オレンジ	お菓子
9月7日	月	きのこの和風スープ・パゲティ・しょうゆフレンチ・フルーツポンチ	ソフト麺・ベーコン・鶏肉・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・しいたけ・えのき・キャベツ/ほうれん草・もやし・とうもろこし・人参・しょうゆ/白桃缶・みかん缶/バナナ	445kcal 16.7g 10.6g	せんべい	なんちゃって 肉まん
9月8日	火	ごはん・豆腐と水菜のすまし汁・揚げ鶏のレモン和え・キャベツのゆかり和え・チーズ	米/豆腐・水菜・人参/鶏肉・米粉/キャベツ・人参・きゅうり・ゆかり/チーズ	396kcal 18.9g 9.8g	バナナ	焼きじゃが
9月9日	水	とうもろこしご飯・沢煮味噌・きんぴら肉団子・きゅうりと大根のサラダ	米・とうもろこし/豚肉・人参・ごぼう・みつば・ねぎ/きんぴら肉団子/きゅうり・大根・しょうゆ・酢・ごま油	375kcal 13.1g 8.8g	梨	桃のケーキ
9月10日	木	クロワッサン・秋のシチュー・キャベツとツナのサラダ・バナナ	クロワッサン/玉ねぎ・人参・鶏肉・さつまいも・マッシュルーム・さやいんげん・コンクリューム・ホワイトルウ・豆乳/キャベツ・ツナ・人参・きゅうり・しょうゆ・酢/バナナ	438kcal 15.6g 15.5g	豆乳	おにぎり
9月11日	金	ごはん・マセドアンスープ・タラのコーンマヨ焼き・中華春雨サラダ・オレンジ	米/ウインナー・キャベツ・人参・玉ねぎ・さやいんげん/タラ・ベジタブルソース・とうもろこし/春雨・人参・きゅうり・しょうゆ・ごま油/オレンジ	353kcal 12.5g 6.9g	ヨーグルト	ビスケット
9月14日	月	ごはん・夏豚汁・きりざい納豆・五色和え・梨	米/豚肉・人参・冬瓜・なす・かぼちゃ・ねぎ/ひきわり納豆・野沢菜・たくあん・人参/キャベツ・ハム・大根・人参・とうもろこし・酢・しょうゆ/梨	411kcal 18.1g 9.0g	チーズ	アメリカン ドッグ
9月15日	火	かやくうどん・さつまいもサラダ・バナナ	うどん・鶏肉・かまぼこ・しいたけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・油揚げ/さつまいも・きゅうり・人参・キャベツ・ベジタブルソース/バナナ	410kcal 15.0g 7.8g	オレンジ	おにぎり
9月16日	水	ごはん・キャベツとコーンのスープ・ハムチーズフライ・磯香和え・りんご	米/キャベツ・とうもろこし/たまねぎ/ハム・チーズフライ/ほうれん草・もやし・人参/かまぼこ・きざみのり・しらす/りんご	395kcal 12.1g 9.9g	せんべい	お菓子
9月17日	木	中華丼・もやしとほうれん草の塩昆布和え・みかんヨーグルト	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉・えび・たけのこ/もやし・ほうれん草・人参・塩昆布/みかん缶・ヨーグルト・パイン缶	468kcal 15.8g 13.9g	バナナ	クレープ
9月18日	金	ふりかけごはん・豆腐とわかめのみそ汁・ハンバーグ・マカロニサラダ	米・ふりかけ/豆腐・玉ねぎ・わかめ/ハンバーグ/マカロニ・きゅうり・キャベツ・人参・ハム・ベジタブルソース	438kcal 16.6g 13.4g	梨	きなこ ドーナッツ
9月23日	水	バターロール・パンプキンスープ・白身魚フライ・コールスローサラダ	バターロール/かぼちゃ・玉ねぎ・ベーコン・豆乳・ホワイトルウ/白身魚フライ/キャベツ・とうもろこし・人参・きゅうり・ハム・ベジタブルソース	472kcal 16.4g 19.4g	オレンジ	おにぎり
9月24日	木	広東麺・もやしと小松菜のナムル・フルーツ杏仁	中華麺・豚肉・かまぼこ・チンゲン菜・玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ/もやし・小松菜・きゅうり・ごま・しょうゆ/杏仁・フルーツ缶	388kcal 15.2g 6.0g	バナナ	蒸しパン
9月25日 誕生会 (在園児のみ)	金	さつまいもカレー・キャベツと豆腐のスープ・ごぼうサラダ・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・カレールウ/キャベツ・豆腐・もやし/ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし・ベジタブルソース/手作りデザート	518kcal 14.1g 10.9g	豆乳	せんべい
9月28日 遠足 0.1.2のみ給食	月	ミートスパゲッティ・ほうれん草とひじきのポン酢和え・オレンジ	ソフト麺・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・牛ひき肉・トマトカット缶・トマトピューレ/ほうれん草・人参・干しひじき・ハム・ポン酢/オレンジ	428kcal 16.9g 10.8g	ヨーグルト	お菓子
9月29日	火	キムタクチャーハン・白菜と肉団子のスープ・枝豆サラダ・ヨーグルト	米・キムチ・たくあん・にら・牛ひき肉/肉団子・白菜・人参・えのき/枝豆・キャベツ・きゅうり・人参/ヨーグルト	415kcal 14.4g 9.4g	梨	ふらすく
9月30日	水	みそすき丼・はんぺんのすまし汁・きゅうりと大根のおひたし・バナナ	米・玉ねぎ・ごぼう・みつば・焼き豆腐・豚肉・人参・ねぎ・しらたき/はんぺん・わかめ・えのき・人参/きゅうり・大根・しょうゆ・削り節/バナナ	406kcal 19.3g 7.0g	オレンジ	せんべい