



春日幼稚園 9月のメニュー



献立	食品名				栄養量					
	赤	黄	緑	アレルギー表示						
	血・肉・骨をつくる	熱・力のもとになる	体調をととのえる	5品目						
5 (木)	① 黒糖ロール	ウインナー(豚肉)、 コンソメ	パン	乳・小麦	エネルギー	506	kcal			
	② ポトフ		じゃがいも		玉ねぎ、人参	タンパク質	17.3	g		
	③ 野菜炒め		魚肉(たら)、卵白、 ほたてエキス		小麦粉、パン粉、米粉	卵・小麦	脂質	21.1	g	
	④ コキールフライ						キャベツ、人参、玉葱	カルシウム	192	mg
	⑤ マカロニサラダ						人参	食塩相当量	2	g
	⑥ みかん缶		牛乳		砂糖	乳				
	⑦ 牛乳				みかん					
9 (月)	① 白おにぎり	豚肉	無農薬米	小麦	エネルギー	452	kcal			
	② ポークチャップ		玉ねぎ、ケチャップ		タンパク質	12.1	g			
	③ こんにゃくと人参きんぴら		人参		脂質	12.6	g			
	④ もちサクポテト		こんにゃく		カルシウム	59	mg			
	⑤ 昆布豆ときぬさや		じゃがいも、マーガリン、 小麦粉		食塩相当量	1.3	g			
	⑥ メープルプテケーキ		大豆、豚エキス		昆布、きぬさや	卵・乳・小麦				
12 (木)	① バターロール	鶏肉	パン	乳・小麦	エネルギー	469	kcal			
	② ゴマささみカツ		ゴマ、ゴマ油、小麦粉、 パン粉		小麦	タンパク質	16.3	g		
	③ きのことコーンソテー		鶏肉、豚肉		椎茸、ひらたけ、マッシュ ルーム、コーン、玉ねぎ	小麦	脂質	19.3	g	
	④ ハムステーキ						カルシウム	188	mg	
	⑤ 白菜中華和え						食塩相当量	1.7	g	
	⑥ パイン缶		牛乳		ゴマ、ゴマ油	乳				
	⑦ 牛乳				砂糖		白菜、人参、コーン			
			パイン							

献立	食品名				栄養量				
	赤	黄	緑	アレルギー表示					
	血・肉・骨をつくる	熱・力のもとになる	体調をととのえる	5品目					
19 (木)	① 黒糖ロール	さわら	パン	乳・小麦	エネルギー	507	kcal		
	② さわら照り焼		玉ねぎエキス		タンパク質	20.6	g		
	③ ほうれん草ソテー		ほうれん草、人参		脂質	19.6	g		
	④ ハッシュポテト		じゃがいも		カルシウム	213	mg		
	⑤ キャベツマト煮		砂糖		キャベツ、人参、 ケチャップ	食塩相当量	1.5	g	
	⑥ りんご缶				りんご				
	⑦ 牛乳		牛乳						
26 (木)	① バターロール	鶏卵、ハム、チーズ	パン	卵・小麦	エネルギー	645	kcal		
	② ハムチーズピカタ		ケチャップ		タンパク質	23.4	g		
	③ ちくわきんぴら		人参		脂質	31.4	g		
	④ ぎょうざフライ		小麦粉、パン粉、でん粉		カルシウム	264.8	mg		
	⑤ 蒸し鶏和風サラダ		キャベツ、玉ねぎ、にら		食塩相当量	2.6	g		
	⑥ メープルプテケーキ		鶏肉		コーン、人参				
	⑦ 牛乳		鶏卵、全粉乳		小麦粉、フラワーペースト (メープルシュガー)	卵・乳・小麦			
30 (月)	① 白おにぎり	エビ、イカ	無農薬米	小麦	エネルギー	410	kcal		
	② エビカツ		小麦粉、パン粉、 じゃがいも		タンパク質	11	g		
	③ 枝豆とコーンソテー		鶏肉、豚肉		玉葱	脂質	8.5	g	
	④ タコさんウインナー				枝豆、コーン	カルシウム	35	mg	
	⑤ 人参といんげん煮物				人参、いんげん	食塩相当量	0.8	g	
	⑥ 黄桃缶		牛乳		砂糖	乳			
					黄桃				

◎ご飯は全て。主な野菜(玉ねぎ・人参・じゃがいも)は無農薬の自然農法のもの。
ほうれん草・小松菜の一部野菜は有機野菜を使用しております。