



# 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		こんにゃく		人参	タンパク質	12.1	g		
	③ こんにゃくと人参きんぴら					じゃがいも、マーガリン、 小麦粉	昆布、きぬさや	脂質	12.6	g
	④ もちサクポテト							カルシウム	59	mg
	⑤ 昆布豆ときぬさや		大豆、豚エキス		小麦粉、フラワーペースト (メープルシュガー)	卵・乳・小麦	食塩相当量	1.3	g	
	⑥ メープルプテケーキ		鶏卵、全粉乳							
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		椎茸、ひらたけ、マッシュ ルーム、コーン、玉ねぎ			脂質	19.3	g		
	④ ハムステーキ						鶏肉、豚肉	カルシウム	188	mg
	⑤ 白菜中華和え		ゴマ、ゴマ油		白菜、人参、コーン	食塩相当量	1.7	g		
	⑥ パイン缶		牛乳		砂糖	乳				
	⑦ 牛乳				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		じゃがいも		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 ハッシュドポテト					キャベツ、人参、 ケチャップ	カルシウム	213	mg
	⑤ キャベツマト煮		牛乳		砂糖	りんご	食塩相当量	1.5	g
	⑥ りんご缶								
	⑦ 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		小麦粉、パン粉、でん粉		人参	タンパク質	23.4	g	
	③ ちくわきんぴら					ちくわ(魚肉、小麦)	脂質	31.4	g
	④ ぎょうざフライ					大豆粉、豚脂、豆腐、 カキエキス	キャベツ、玉ねぎ、にら	カルシウム	264.8
	⑤ 蒸し鶏和風サラダ		鶏肉		コーン、人参	食塩相当量	2.6	g	
	⑥ メープルプテケーキ		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			
	⑦ 牛乳		牛乳				乳		
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		玉葱	タンパク質	11	g	
	③ 枝豆とコーンソテー		枝豆、コーン			脂質	8.5	g	
	④ タコさんウインナー						鶏肉、豚肉	カルシウム	35
	⑤ 人参といんげん煮物		砂糖		人参、いんげん	黄桃	食塩相当量	0.8	g
	⑥ 黄桃缶								

◎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。