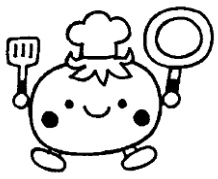
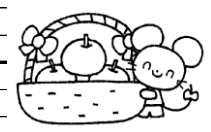


【1・2号認定】 2023. 9月　給食献立表

認定こども園　東海大学付属自由ケ丘幼稚園

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	材料 血や肉をつくる	材料 熱や力になる	材料 体の調子を整える	材料 調味料	カロリー
1	金	ハンバーグ カレーライス 【始業式】　2号のみ		豚肉	ごはん、じゃがいも、なたね油	玉ネギ、人参	カレーフレーク	486
			ハンバーグ	やわらかハンバーグ	なたね油			
			フルーツポンチ			桃缶、みかん缶、パイン缶		
2	土	ごはん 2号のみ			ごはん			388
			鯖のチーズ焼き	鯖、とろけるチーズ		ブロッコリー	酒、塩コショー	
			野菜コロッケ	ミニ野菜コロッケ	なたね油			
			ほうれん草の胡麻和え		砂糖、胡麻	ほうれん草、もやし、人参	濃口醤油、だしの素	
			なすの味噌汁	わかめ、味噌		玉ネギ、人参、なす、しめじ	いりこ、だしの素	
4	月	パン			ロールパン			376
			照り焼きチキン	照り焼きチキン	ママースパゲティ	ブロッコリー	塩	
			アスパラソテー	ベーコン	なたね油	アスパラ、えのき	塩コショー	
			りんご			カットりんご		
			牛乳	牛乳				
5	火	なっとく丼		鶏ミンチ、ひきわり納豆	ごはん、なたね油、砂糖	ネギ	濃口醤油	399
			いわしの梅煮	いわしの梅煮				
			もずくのスープ	もずく		人参、椎茸、ネギ	薄口醤油、だしの素、塩	
6	水	ごはん			ごはん			412
			豚肉の生姜焼き	豚肉	なたね油、砂糖	玉ネギ、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、生姜	塩コショー、濃口醤油、みりん、酒	
			とうもろこしの香ばし揚げ	とうもろこしの香ばし揚げ	なたね油			
			いんげんのおかか和え	かつおぶし		いんげん、人参	濃口醤油	
			わかめの味噌汁	わかめ、味噌		チンゲン菜、玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
7	木	ごはん			ごはん			406
			赤魚の西京焼き	赤魚の西京焼き		人参、ブロッコリー		
			甘酢あん肉団子	華味鳥つくね	なたね油		甘酢あん	
			れんこんの塩きんぴら	青のり	ごま油、胡麻	れんこん、人参	塩、みりん、濃口醤油	
			豆乳豚汁	豚肉、豆乳、味噌	里芋、ごま油	大根、人参、ごぼう、長ネギ	だしの素	
8	金	小松菜ごはん		ちりめんじゃこ、油揚げ	ごはん、なたね油、砂糖	小松菜、人参	濃口醤油、酒	400
			チキンカツ	華味鳥チキンカツ	なたね油			
			ピーマンのきのこ炒め		なたね油、ごま油、胡麻	ピーマン、人参、えのき、しめじ	塩コショー	
			ゼリー		はちみつレモンゼリー			
9	土	ごはん 2号のみ			ごはん			391
			スコッチエッグ	合挽肉、卵	パン粉、なたね油	玉ネギ	塩コショー	
			フライドポテト	フレンチフライドポテト	なたね油			
			南瓜サラダ	ロースハム	マヨネーズ	南瓜、胡瓜	塩コショー	
			オニオンスープ	博多の薫りソーセージ		玉ネギ、人参、パセリ	塩コショー、コンソメ	
11	月	【弁当日】	【誕生会】※お弁当の準備をお願いします。おやつにパピコアイスと『クッキーガーデン』さんのクッキーを食べます。					
12	火	ごはん			ごはん			482
			真いわしの竜田揚げ	銚子産いわしの竜田揚げ	なたね油			
			おくらの和え物		胡麻、砂糖	きざみオクラ、人参	濃口醤油、薄口醤油、だしの素	
			チリコンカン	牛ﾐﾝﾁ、豚ﾐﾝﾁ、大豆	なたね油、砂糖	玉ﾈｷﾞ、人参、にんにく、ﾄﾏﾄ缶	ケチャップ、塩コショー、コンソメ	
13	水	ごはん			ごはん			380
			豚肉の味噌漬け	豚肉	なたね油	玉ネギ	味噌豚の素	
			ほうれん草の和風サラダ	わかめ、かつおぶし	ごま油、すり胡麻	ほうれん草、人参	濃口醤油、みりん、酒	
			桃缶			桃缶		
			お吸い物	豆腐		しめじ、えのき、人参、ﾈｷﾞ	濃口醤油、だしの素	
14	木	〈郷土料理佐賀県〉 そうめん		梅かまぼこ	神崎そうめん		創味和風かおりだし	307
			イカ下足メンチカツ	イカ下足メンチカツ	なたね油			
			アスパラとウインナーのオイスターソース炒め	博多の薫りソーセージ	なたね油	アスパラ、玉ネギ	オイスターソース、塩コショー、酒	
			みかんゼリー		みかんゼリー			
15	金	ごはん			ごはん			404
			焼肉風炒め	牛肉	なたね油	玉ﾈｷﾞ、人参、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ	焼肉のたれ	
			ナムル		砂糖、ごま油、胡麻	ほうれん草、人参、もやし	濃口醤油、塩、中華だし	
			大学芋		大学芋			
			まいたけの味噌汁	油揚げ、味噌		まいたけ、人参、玉ネギ、ネギ	いりこ、だしの素	
16	土	じゃこごはん 2号のみ		ちりめんじゃこ	ごはん		塩	376
			肉じゃが	豚肉	じゃがいも、砂糖、しらたき	玉ﾈｷﾞ、人参、いんげん	濃口醤油、みりん、塩、だしの素	
			つくね入り中華スープ	華味鳥つくね、わかめ		椎茸、玉ネギ、人参、ネギ	中華だし、塩コショー、濃口醤油	
19	火	親子丼		鶏肉、卵	ごはん、砂糖	玉ネギ、人参、ネギ	濃口醤油、みりん、酒、だしの素	461
			彩り野菜のとうふ寄せ	彩り野菜のとうふ寄せ	なたね油			
			もやしの和え物	かつおぶし	砂糖	もやし、きゅうり	濃口醤油、だしの素	
20	水	【弁当日】	※お弁当の準備をお願いします。					
21	木	パン			食パン			396
			焼ハンバーグ	やわらかハンバーグ	なたね油、ママースパゲティ	ブロッコリー	ケチャップ、塩コショー	
			チキンナゲット	チキンナゲット	なたね油			
			パイン缶			パイン缶		
			野菜スープ	ベーコン	南瓜	キャベツ、玉ネギ、人参	塩コショー、コンソメ	
22	金	ひき肉入り菜飯		ちりめんじゃこ、豚ひき肉	ごはん、なたね油、砂糖、ごま油	大根葉、人参、生姜	酒、みりん、濃口醤油、塩	431
			かつおのフライ	かつおのフライ	なたね油			
			人参しりしり	ツナ、卵	コーン、なたね油、砂糖	人参、ネギ	塩、酒、薄口醤油	
			カップヨーグルト	らくのうマザーズヨーグルト				
25	月	ごはん			ごはん			395
			若鶏のピカタ	若鶏のピカタ		ブロッコリー		
			マカロニナポリタン	博多の薫りソーセージ	マカロニ、砂糖	パセリ	塩コショー、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ	
			枝豆	枝豆				
			春雨入りスープ	豚肉	春雨、なたね油、ごま油	人参、玉ネギ、キャベツ、生姜、ネギ	中華だし、塩コショー、薄口醤油	
26	火	カレーライス		豚肉	ごはん、じゃがいも、なたね油	玉ネギ、人参	カレーフレーク	423
			ししゃもの天ぷら	ししゃもの天ぷら	なたね油			
			小松菜と茎わかめ炒め	茎わかめ	なたね油、砂糖、胡麻	小松菜、人参	みりん、塩、濃口醤油	
27	水	ごはん			ごはん			395
			すき焼き	牛肉、豆腐	なたね油、しらたき、砂糖、粉末黒糖	ｷｬﾍﾞﾂ、人参、ﾈｷﾞ、玉ﾈｷﾞ、もやし	濃口醤油、薄口醤油	
			胡瓜の酢の物	ちりめんじゃこ、わかめ	砂糖	きゅうり、人参	酢、濃口醤油、薄口醤油	
			煮豆	金時豆				
			里芋の味噌汁	わかめ、味噌	里芋	玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
28	木	豚丼 2号のみ		豚肉	ごはん、砂糖	玉ネギ	濃口醤油、酒、みりん	468
			鯖の塩焼き	鯖			酒、塩	
			いんげんの金平		砂糖、なたね油、胡麻	いんげん、人参	濃口醤油、だしの素	
29	金	【第51回　運動会】						
30	土	ごはん 2号のみ			ごはん			383
			治部煮	鶏肉	片栗粉、砂糖	人参、椎茸、ほうれん草	塩、酒、濃口醤油、薄口醤油、みりん	
			ソーセージ	博多の薫りソーセージ	なたね油			
			胡豆昆（ごずこん）サラダ	ひじき、大豆水煮、ロースハム	マヨネーズ、砂糖、すり胡麻	キャベツ、人参	酢、薄口醤油	
			おくらの味噌汁	豆腐、わかめ、味噌		おくら、玉ネギ、人参	いりこ、だしの素	



※新型コロナ感染症対策により流通や物流の不具合などで材料等が滞る場合は、献立の一部もしくは献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。