

令和7年9月

うれしい給食 2号

認定こども園
新宝珠幼稚園

月	火	水	木	金
1 ごはん 江戸っ子煮 マカロニサラダ 洋風スープ ○精白米 ○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 しいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 塩 マドレ 砂糖 ○ほうれん草 玉ねぎ ブイヨン	2 ごはん 牛肉とさつま芋の煮物 白菜のゆかり和え みそ汁 ○精白米 ○牛肉 さつま芋 人参 板こんにゃく 竹輪 いんげん 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん ○白菜 ゆかり 淡口 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん	3 ごはん マーボー豆腐 きゃべつのおかか和え 中華スープ バナナ ○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら ごま油 片栗粉 ○きゃべつ 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○えのき チンゲン菜 中華料理の素	4 お弁当 	5 卵不使用ロールパン ポトフ 青菜ソテー 牛乳 フルーツゼリー ○卵不使用ロールパン ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゃべつ ブロッコリー ウィニー ブイヨン ○小松菜 人参 コーン 砂糖 塩 キャノーラ油
お菓子 牛乳	りんご寒天 ビスケット 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(わかめ) お茶
8 五目ごはん もやしのごま和え みそ汁 漬物 梨 ○精白米 五目ごはんの素 薄揚げ ○太もやし 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ さつま芋 黒潮だし 白みそ みりん	9 ごはん さばの煮付け 小松菜のお浸し すまし汁 バイナップル ○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 みりん 淡口 酒 ○大根 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん	10 ごはん 関東煮 きゃべつ塩昆布和え わかめスープ 黄桃 ○精白米 ○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ 塩昆布 ○わかめ 白ごま 鶏がら	11 お弁当 	12 野菜たっぷりラーメン 竹輪の磯辺揚げ オレンジ ○中華そば 豚肉 きゃべつ 太もやし 人参 中華料理の素 ○竹輪 青のり
お菓子 牛乳	大学芋 牛乳	人参ケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(青菜) お茶
15 敬老の日 	16 ごはん ササミフライ 切干大根のマヨドレサラダ 中華スープ りんご ○精白米 ○ささみ 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○切干大根 きゅうり ツナ 人参 マヨドレ 濃口 砂糖 ○太もやし チンゲン菜 中華料理の素	17 ごはん 洋風おでん 海藻サラダ 洋風スープ バナナ ○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく 平天 ごぼう天 ブイヨン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油 ○白菜 玉ねぎ ブイヨン	18 お弁当 	19 ボークカレーライス ドレッシングサラダ 福神漬け パイナップル ○精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ バイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油
お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お麩のラスク 牛乳	バナナケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
22 ごはん 野菜コロッケ ひじきの煮物 みそ汁 オレンジ ○精白米 ○野菜コロッケ とんかつソース ケチャップ 砂糖 みりん ○ひじき 人参 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 みりん ○なめこ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん	23 秋分の日 	24 ごはん ビーフンの炒め物 ブロッコリーのツナ和え すまし汁 黄桃 ☆お誕生日会 黒糖まんじゅう☆ ○精白米 ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 キャノーラ油 ○ブロッコリー ツナ 人参 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○麩 黒潮だし 淡口 みりん	25 お弁当 	26 煮込みうどん かぼちゃの焼き浸し 梨 ○うどん 白菜 大根 人参 薄揚げ 青ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん ○かぼちゃ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん
マフィン 牛乳		お菓子 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	みそたんぽ お茶
29 ごはん 肉じゃが 小松菜の煮浸し 洋風スープ りんご ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく グリンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○小松菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○大根 コーン ブイヨン	30 中華丼 グリーンサラダ 中華スープ フルーツゼリー ○精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○きゃべつ きゅうり ブロッコリー 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○ほうれん草 人参 中華料理の素	9月給食だより  新学期になりました。 暦の上では秋とはいえまだまだ暑い日が続きます。 夏の疲れが出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとりよう心がけましょう。秋に旬を迎える食材には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、夏の疲れをリセットさせる働きがあります。暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう！		
お菓子 牛乳	りんごケーキ 牛乳			

※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 2号エネルギー 548kcal たんぱく質 17.2g 脂質 14.8g