

令和4年 9月

認定こども園北越谷幼稚園

栄養士：佐藤 藍子

日 曜	献立名	材 料 名			りんご組 おやつ	午後 午前	行事等
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚肉ときのこのみそ炒め ひじきの煮物 ぶどうゼリー	精白米/片栗粉/ごま油/油/上白糖/薄力粉/こま(いり)	普通牛乳/木綿豆腐/味噌/豚ばら/豚もも/干ひじき/焼き竹輪/油揚げ/ゼラチン/調整豆乳	納豆/ぶなしめじ/にんにく/にんじん/ぶどうジュース	牛乳 黒ゴマクッキー		始業式 引き取り訓練
2 金	どうもろこしご飯 コンソメスープ あじのマヨパン焼き ポテトサラダ 梨	精白米/パン粉(乾燥)/マヨネーズ/じゃがいも/ホットケーキミックス/上白糖/油	普通牛乳/まあじ/ロースハム/鶏卵	スイートコーン(冷凍)/キャベツ/にんじん/きゅうり/スイートコーン(缶詰、ホホホ) / 日本なし/納豆	牛乳 ほうれん草蒸しパン		平常保育開始
3 土	チキンカレー かぼちゃサラダ ブロッコリー ポテト ヨーグルト	精白米/油/マヨネーズ/じゃがいも/上白糖	普通牛乳/若鶏肉もも/ベーコン/ヨーグルト	にんじん/スイートコーン(冷凍)/トマト/りんご/西洋かぼちゃ/ブロッコリー	牛乳 市販のおやつ		
5 月	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 回鍋肉 果物(パイナップル)	精白米/ごま油/片栗粉/ホットケーキミックス/上白糖/油	普通牛乳/木綿豆腐/乾燥わかめ/味噌/豚ばら/豚肩/鶏卵/きな粉	長ネギ/キャベツ/にんじん/にんにく/パプリカ(缶詰)	牛乳 きなこ蒸しパン		
6 火	ご飯 米粉豆乳シチュー 鶏のマーメイド焼き ツナフレンチサラダ りんごゼリー	精白米/じゃがいも/米粉/油/ホットケーキミックス	普通牛乳/調整豆乳/若鶏肉もも/ツナ缶(油漬)/ゼラチン	トマト/にんじん/スイートコーン(缶詰、ホホホ) / 冷凍マレード/キャベツ/きゅうり/りんごジュース/バナナ	牛乳 バナナ甘食		
7 水	鶏ごぼうパスタ コンソメスープ キャロットサラダ バナナヨーグルト	パスタ/パプリカ(乾)/油/有塩バター/マヨネーズ/上白糖	普通牛乳/若鶏肉もも/焼きのり/ヨーグルト	にんじん/トマト/ごぼう/はくさい/かぶ(缶)/スイートコーン(缶詰、ホホホ) / バナナ	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
8 木	茶飯 豚汁 カレーの煮付け さつまいもの甘煮 果物(オレンジ)	精白米/板こんにやく/ごま油/上白糖/トマト/薄力粉/三温糖/油	普通牛乳/豚大骨(脂身付、生)/木綿豆腐/味噌/まがれい	ごぼう/だいこん/にんじん/長ネギ/しょうが/パプリカ/パプリカ/アヲカ/アヲカ	牛乳 ちんすこう		
9 金	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮物 果物(みかん缶)	精白米/上白糖/トマト	普通牛乳/油揚げ/味噌/若鶏肉もも/さつま揚げ	こまつな/しょうが/にんじん/切干しいたご/こ(乾)/さやいんげん/温州蜜柑(缶詰)	牛乳 ふかし芋		
10 土	オムライス ミートボール ポテト、コーン 大学芋 ぶどうゼリー	精白米/油/パン粉(乾燥)/薄力粉/じゃがいも/トマト/上白糖	普通牛乳/鶏卵/牛ひき肉/豚ひき肉/ゼラチン	トマト/にんじん/ブロッコリー/スイートコーン(冷凍)/ぶどうジュース	牛乳 市販のおやつ		
12 月	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 フルーツヨーグルト	精白米/普通はるさめ(乾)/ごま油/油/上白糖/片栗粉	普通牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/ヨーグルト/かつお節	にんじん/納豆/りよくとうもろやし/しょうが/にんにく/長ネギ/温州蜜柑(缶詰)/バナナ	牛乳 おなかおにぎり		
13 火	キャロットライス コンソメスープ ローストチキン ツナとコーンのサラダ みかんゼリー	精白米/オリーブ油/ごま油/上白糖/食パン/油	普通牛乳/鶏もも肉/ツナ/ゼラチン/粉チーズ	にんじん/トマト/キャベツ/しょうが/スイートコーン(冷凍)/りんごジュース/温州蜜柑(缶詰)	牛乳 ピザ風味ラスク		
14 水	ご飯 白菜のスープ ミートローフ さつまいもの甘煮 プリン	精白米/パン粉(乾燥)/上白糖/トマト	普通牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/鶏卵	はくさい/にんじん/長ネギ/トマト/スイートコーン(缶詰、ホホホ) / グリンピース(冷凍)	牛乳 市販のおやつ		りんご組、ピヨピヨのみ自園給食
15 木	ご飯 カブのすまし汁 鮭の西京焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 果物(りんご)	精白米/三温糖/ホットケーキミックス/上白糖/油	普通牛乳/木綿豆腐/鮭/白みそ/油揚げ/鶏卵	かぶ(缶)/かぶ(葉)/こまつな/にんじん/りんご/ブロッコリー	牛乳 ブロッコリー蒸しパン		
16 金	ご飯 ミネストローネ 豚と野菜のケチャップ炒め ぶどうゼリー	精白米/トマト/パプリカ(乾)/オリーブ油/じゃがいも/油/三温糖/ホットケーキミックス/上白糖	普通牛乳/ベーコン/豚もも/ゼラチン/鶏卵	キャベツ/にんじん/トマト/にんにく/トマト(缶詰)/ぶどうジュース/りんご	牛乳 りんごケーキ		
17 土	ナポリタンスパゲティー ハンバーグ ポテト、ブロッコリー ほうれん草グラタン りんごゼリー	パスタ/パプリカ(乾)/油/上白糖/パン粉(乾燥)/じゃがいも/薄力粉	普通牛乳/ベーコン/牛ひき肉/豚ひき肉/鶏肉ひき肉/鶏卵/プロセスチーズ/ゼラチン	トマト/スイートコーン(冷凍、冷凍)/にんにく/ブロッコリー/納豆/りんごジュース	牛乳 市販のおやつ		

都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。
まだ食べていない食材がありましたらご家庭で一度試してみてください。

令和4年 9月

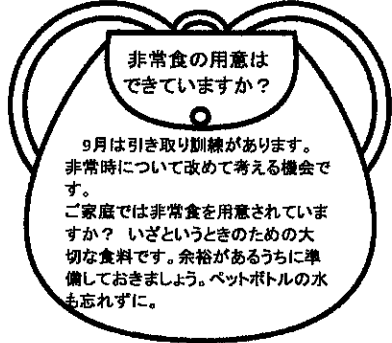
認定こども園北越谷幼稚園

栄養士：佐藤 藍子

日 曜	献立名	材 料 名			りんご組 おやつ	午後 午前	行事等
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
19 月	敬老の日						
20 火	ロールパン 豆乳スープ ミートソースペンネ 果物(オレンジ)	ロールパン/苳朧・ｽﾞﾙﾞﾃﾞｲ(乾) / 上白糖/油/薄力粉/三温糖	普通牛乳/豆乳/豚ひき肉	ｷﾞｷﾞ / へくさい/ｽｲﾄｺﾝ(ｷﾞｷﾞ, 冷凍) / に んｼﾞﾝ / ぶなしめじ/ﾊ'ﾝｼﾞﾌﾞﾙﾝｼﾞ / ｱﾘｶ-ﾗ ｼﾞｻﾞ	牛乳 ちんすこう		運動会予行練習
21 水	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き ポテトサラダ りんごゼリー	精白米/じゃがいも/マヨネーズ	普通牛乳/乾燥わかめ/油揚げ/味 噌/若鶏肉もも/ロースハム/ゼラ チン	ｷﾞｷﾞ / しょうが/にんじん/きゅうり/ｽ ｲﾄｺﾝ(缶詰, ｷﾞｷﾞ-ｷﾞｷﾞ) / りんごｼﾞｬｰｽ	牛乳 市販のおやつ		りんご組、ピヨピヨ のみ自園給食
22 木	キーマカレー キャベツのスープ さつまいもサラダ 果物(みかん缶)	精白米/油/ｷﾞｷﾞｲ / マヨネーズ / バター/食パン/上白糖	普通牛乳/豚ひき肉/鶏卵	ｷﾞｷﾞ / にんじん/ERINGI/ぶなしめじ/ ｽｲﾄｺﾝ(缶詰, ｷﾞｷﾞ-ｷﾞｷﾞ) / にんにく/きゅうり /温州蜜柑(缶詰)	牛乳 フレンチトースト		運動会予行練習 予備日
23 金	 秋分の日						
24 土	字キンカレー かぼちゃサラダ ブロッコリー ポテト ヨーグルト	精白米/油/マヨネーズ/じゃがい も/上白糖	普通牛乳/若鶏肉もも/ベーコン/ ﾓｰｽﾞ	にんじん/ｽｲﾄｺﾝ(ｷﾞｷﾞ, 冷凍) / ｷﾞｷﾞ / り んご/西洋かぼちゃ/ブロッコリー	牛乳 市販のおやつ		
26 月	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のカレーパン粉焼き マカロニサラダ 果物(パイナップル)	精白米/じゃがいも/オリーブ油/ マヨネーズ/パン粉(乾燥) / ｷﾞｷﾞ ｽﾞﾙﾞﾃﾞｲ(乾)	普通牛乳/ベーコン/若鶏肉もも/ ロースハム	ｷﾞｷﾞ / にんじん / ｷﾞｷﾞ / にんにく / ｷﾞ ｷﾞ(ｷﾞｷﾞ) / きゅうり / ｽｲﾄｺﾝ(缶詰, ｷﾞｷﾞ- ｷﾞｷﾞ) / ｷﾞｷﾞ(ｷﾞｷﾞ)	牛乳 市販のおやつ		誕生日会 りんご組のみ自園給食
27 火	ご飯 味噌汁 豆腐入り松風焼き ひじきの煮物 れんこんチップス	精白米/上白糖/片栗粉/ごま(い り) / 油/ホットケーキミックス	普通牛乳/味噌/鶏肉ひき肉/木綿 豆腐/干ひじき/焼き竹輪/油揚げ /鶏卵	ｷﾞｷﾞ / ｷﾞｷﾞ / しょうが/にんじん/れ んこん/バナナ	牛乳 バナナケーキ		
28 水	チャーハン 卵スープ 麻婆茄子春雨 フルーツゼリー	精白米/ごま油/片栗粉/油/緑豆 はるさめ(乾) / 上白糖	普通牛乳/豚肉/鶏卵/豚ひき肉/ 味噌/ゼラチン	ｷﾞｷﾞ / ｽｲﾄｺﾝ(缶詰, ｷﾞｷﾞ-ｷﾞｷﾞ) / ｷﾞ ｷﾞ / にんじん / しょうが / にんにく / なす / りんごｼﾞｬｰｽ / 温州蜜柑(缶詰) / 黄桃(缶 詰) / ｷﾞｷﾞ(ｷﾞｷﾞ)	牛乳 市販のおやつ		りんご組、ピヨピヨ のみ自園給食
29 木	どうもろこしご飯 豚汁 ホキとポテトの甘辛揚げ 果物(オレンジ)	精白米/板こんにやく/ごま油/片 栗粉/じゃがいも/上白糖/油/ ホットケーキミックス	普通牛乳/豚もも/木綿豆腐/味噌 /ホキ(生)/鶏卵	ｽｲﾄｺﾝ(ｷﾞｷﾞ, 冷凍) / ごぼう/だいこん/ にんじん/長ネギ/ﾊ'ﾝｼﾞﾌﾞﾙﾝｼﾞ / ｱﾘｶ-ﾗ ｼﾞｻﾞ / いちご(ｼﾞｬｰﾑ)	牛乳 いちごｼﾞｬｰﾑ蒸しパン		
30 金	根菜カレーライス コールスローサラダ 豆乳杏仁豆腐	精白米/ｷﾞｷﾞｲ / 油/薄力粉/マヨ ネーズ/上白糖/ロールパン/有塩 バター/ホットケーキミックス	普通牛乳/豚もも/豆乳/粉寒天/ 鶏卵	れんこん/ごぼう/ｷﾞｷﾞ / にんじん/に んにく/ｷﾞｷﾞ / ｽｲﾄｺﾝ(ｷﾞｷﾞ, 冷凍) / 温 州蜜柑(缶詰)	牛乳 メロンパン		運動会準備のため 13時降園

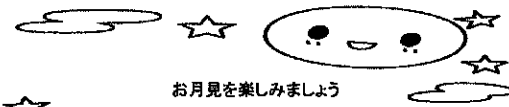
都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。
まだ食べていない食材がありましたらご家庭で一度試してみてください

りんご組 月平均栄養価	エネルギー	461 kcal	タンパク質	17.5 g
	脂 質	17.3 g	食塩相当量	1.2 g
幼稚園 月平均栄養価	エネルギー	340 kcal	タンパク質	12.9 g
	脂 質	10.2 g	食塩相当量	1.0 g



**非常食の用意は
できていますか？**

9月は引き取り訓練があります。
非常時について改めて考える機会です。
ご家庭では非常食を用意されていますか？ いざというときのための大切な食料です。余裕があるうちに準備しておきましょう。ペットボトルの水も忘れずに。



お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を「十五夜」(じゅうごや)と呼び、月見だんごやすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

