


# 9月給食献立予定表

いわき短期大学附属幼稚園

| 日  | 曜 | 献立名                     | 栄養価 |       | おもな材料   |
|----|---|-------------------------|-----|-------|---|
|    |   |                         | 熱量  | たんぱく質 |   |
| 2  | 月 | 鶏肉の唐揚げ<br>三色和え 果物 牛乳    | 258 | 13    | 鶏肉 しょうが キャベツ もやし にんじん<br>きゅうり なし                |
| 3  | 火 | ハムのピカタ<br>切昆布煮 牛乳       | 270 | 12.6  | ハム 卵 キャベツ 切昆布 糸こんにゃく<br>にんじん さつまあげ              |
| 4  | 水 | かき揚げ<br>さつまいもの甘煮 牛乳     | 258 | 13    | ムキエビ たまねぎ 卵 舞茸 さつまいも                            |
| 5  | 木 | 焼肉<br>ポテトサラダ 果物 牛乳      | 265 | 12.6  | 豚肉 しょうが ピーマン たまねぎ じゃがいも<br>にんじん きゅうり コーン缶 オレンジ  |
| 6  | 金 | コロッケ<br>スパゲッティナポリタン 牛乳  | 249 | 12.4  | じゃがいも たまねぎ キャベツ スパゲティ<br>にんじん ウィンナー ピーマン        |
| 9  | 月 | エビカツ 煮物 牛乳              | 261 | 13    | えび 大根 にんじん たまねぎ ベーコン<br>油揚げ                     |
| 10 | 火 | ミートボール<br>野菜炒め 果物 牛乳    | 260 | 12.9  | 豚ひき肉 たまねぎ 卵 キャベツ もやし<br>にんじん にら 豚肉 細切りたけのこ かまぼこ |
| 11 | 水 | 魚の立田揚げ<br>マカロニサラダサラダ 牛乳 | 270 | 13.1  | 魚 しょうが キャベツ マカロニ ハム きゅうり<br>にんじん コーン缶           |
| 12 | 木 | 麻婆豆腐 果物<br>ブロッコリーサラダ 牛乳 | 249 | 12.5  | 豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ブロッコリー<br>かまぼこ コーン缶 パナナ            |
| 13 | 金 | メンチカツ<br>きんぴらごぼう 牛乳     | 247 | 12.8  | 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ ごぼう ごま<br>にんじん                   |
| 17 | 火 | ささみフライ<br>春雨サラダ 牛乳      | 260 | 12.7  | ささみ 卵 キャベツ 春雨 にんじん きゅうり<br>かにかま コーン缶 みかん缶       |
| 18 | 水 | 豚肉のみそ焼き<br>ごま和え 果物 牛乳   | 261 | 12.8  | 豚肉 キャベツ ほうれん草 ごま なし                             |
| 19 | 木 | ハムエッグフライ<br>中華和え 牛乳     | 264 | 12.9  | ハム 卵 キャベツ もやし わかめ きゅうり<br>にんじん コーン缶             |
| 20 | 金 | カレー<br>フルーツヨーグルト 牛乳     | 266 | 12.8  | 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ<br>ヨーグルト パナナ みかん缶 パイン缶       |
| 24 | 火 | 豚肉の衣揚げ<br>マカロニのナポリ風 牛乳  | 270 | 12.9  | 豚肉 しょうが キャベツ マカロニ 豚ひき肉<br>たまねぎ にんじん ピーマン        |
| 25 | 水 | 煮魚 煮物 果物 牛乳             | 255 | 12.5  | 魚 じゃがいも にんじん 豚肉 たまねぎ<br>糸こんにゃく パナナ              |
| 26 | 木 | イカフライ 春雨炒め 牛乳           | 268 | 13    | いか キャベツ 春雨 もやし にんじん<br>たまねぎ 豚ひき肉 きくらげ           |
| 27 | 金 | ウィンナーソテー<br>かぼちゃサラダ 牛乳  | 257 | 12.9  | ウィンナー キャベツ かぼちゃ チーズ ハム<br>きゅうり                  |
| 30 | 月 | ちくわ磯辺天<br>煮物 果物 牛乳      | 253 | 12.6  | ちくわ 卵 じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ<br>にんじん オレンジ              |


 まだまだ残暑の厳しい日が続いております。夏の暑さで疲れた体を  
 バランスのとれた食事で補い、生活のリズムを整えましょう。  
 そして、秋は実りの季節です。暑さが和らいでくると食欲が増します。  
 寒い冬に備えて体力を蓄え、元気に過ごせるようにいろいろな食材  
 食卓に並べてみましょう。