



9がつのこんだて
若草幼稚園



日	曜日	献立	おもなほたらき			アレルギー 義務表示7品目	栄養成分
			血や肉になる	体の調子を整える	働く力のもとになる		
1	水	ごはん あじのおおばフライ きりぼしだいこんのもの あつやきたまご みかん	あじのおおばフライ だいず あぶらあげ あつやきたまご	キャベツ ブロッコリー レッドチェリー きりぼしだいこん にんじん みかん	ごはん さとう あぶら	卵 小麦	☆エネルギー 329 キロカロリー ☆たんぱくしつ 10.7 グラム
2	木	ごはん とりてん(おろしソース) ツナポテトサラダ なすのにくみそあん ミニピンクもち	とりてん ツナ とりにく みそ	だいこん インゲン たまねぎ グリーンピース なす しょうが	ごはん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ ピンクだんご	卵 小麦	☆エネルギー 393 キロカロリー ☆たんぱくしつ 14.2 グラム
3	金	ごはん ホイコーロー れんこんサラダ さんかくはるまき フルーツミニゼリー	ぶたにく えびはるまき	キャベツ ピーマン にんじん れんこん コーン	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ミニゼリー	卵 小麦 えび	☆エネルギー 423 キロカロリー ☆たんぱくしつ 12.4 グラム
6	月	ごはん とりつくね かぼちゃサラダ いんげんのごまあえ プチケーキ(りんご)	つくねハンバーグ (とりにく) さつまあげ みそ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ レーズン インゲン	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ごま プチケーキ	卵 乳 小麦	☆エネルギー 382 キロカロリー ☆たんぱくしつ 11.9 グラム
7	火	クロワッサン チキンのトマトソース カレーコロッケ ほうれんそうナムル ぶちプリン	チキンステーキ ハム ぶちプリン (たまご・にゅう)	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	クロワッサン マカロニ さとう あぶら ごま カレーコロッケ	卵 乳 小麦	☆エネルギー 332 キロカロリー ☆たんぱくしつ 11.9 グラム
9	木	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかあえ ささかまぼこ ちゅうかごまだんご	とうふ ぶたにく わかめ かにかまぼこ ささかま	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ミックスベジタブル	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごま ごまだんご	卵 乳 小麦 えび かに	☆エネルギー 332 キロカロリー ☆たんぱくしつ 10.2 グラム
10	金	ごはん チキンなんばん えびサラダ スマイルポテト いちごあんんにん	チキンなんばん えび いちごあんんにん (にゅう)	キャベツ レッドチェリー たまねぎ コーン	ごはん さとう あぶら マヨネーズ スマイルポテト	卵 乳 小麦 えび	☆エネルギー 411 キロカロリー ☆たんぱくしつ 11.4 グラム
13	月	ごはん やさいのにくまき やきそば とうもろこしのつまみあげ ぶちもっちーな(いちご)	やさいのにくまき (ぶたにく) むしどり とうもろこしのつまみあげ (ぎょにく)	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん	ごはん さとう あぶら やきそば ぶちもっちーな	卵 乳 小麦	☆エネルギー 374 キロカロリー ☆たんぱくしつ 11.5 グラム
14	火	クロワッサン オムレツ(デミグラスソース) マカロニグラタン あおなのコーンナムル ちゅうかポテト	オムレツ マカロニグラタン ぶたにく	キャベツ ほうれんそう にんじん コーン	クロワッサン さとう あぶら ごま だいがくいも	卵 乳 小麦	☆エネルギー 396 キロカロリー ☆たんぱくしつ 14.4 グラム

日	曜日	献立	おもなほたらき			アレルギー 義務表示7品目	栄養成分
			血や肉になる	体の調子を整える	働く力のもとになる		
15	水	ごはん しろみぎかなあんかけ むしどりとはくさいのみそあえ かぼちゃに おうとう	ホキ むしどり みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい かぼちゃ もも	ごはん さとう あぶら	小麦	☆エネルギー 324 キロカロリー ☆たんぱく質 11.9 グラム
16	木	わかめごはん とうふハンバーグ ひじきサラダ れんこんのときに ミニたいやき	とうふハンバーグ ひじき だいず ツナ わかめ かつおぶし さつまあげ	キャベツ ミニブロッコリー にんじん れんこん	ごはん さとう あぶら はるさめ ミニたいやき	卵 乳 小麦	☆エネルギー 351 キロカロリー ☆たんぱく質 10.8 グラム
17	金	ごはん ぶたにくのカレーいため さつまいもサラダ ほうれんそうとにんじんソテー フルーツあんじん	ぶたにく あんじんどうふ (にゅう)	たまねぎ にんじん キャベツ レーズン ミックスベジタブル ほうれんそう みかん	ごはん さとう あぶら バター マヨネーズ さつまいも	卵 乳 小麦	☆エネルギー 446 キロカロリー ☆たんぱく質 9.9 グラム
22	水	ごはん さかなのエスカベッシュ ジャーマンポテト ちんげんさいのナムル りんごシロップづけ	ホキ ハム	スパニッシュミックス たまねぎ キャベツ ちんげんさい にんじん りんご	ごはん さとう あぶら じゃがいも ドレッシング マヨネーズ ごま	卵 乳 小麦	☆エネルギー 320 キロカロリー ☆たんぱく質 10.5 グラム
24	金	ごはん あげだしどうふ ぶたにくとごぼうのもの ツナといんげんのソテー プチケーキ(カスタード)	あげだしどうふ かにかまぼこ ぶたにく ツナ	グリーンピース しょうが ごぼう インゲン しょうが	ごはん さとう あぶら かたくりこ プチケーキ	卵 乳 小麦 えび かに	☆エネルギー 314 キロカロリー ☆たんぱく質 10.2 グラム
27	月	ごはん ささみチーズカツ コールスローサラダ さくらしゅうまい シュークリーム	ささみチーズカツ しゅうまい シュークリーム (にゅう)	キャベツ レッドチェリー にんじん コーン	ごはん さとう あぶら マヨネーズ シュークリーム	卵 乳 小麦 えび かに	☆エネルギー 354 キロカロリー ☆たんぱく質 11 グラム
28	火	クロワッサン えびカツ ラトウイユ チキンナゲット いちごふうみだいふく	えびカツ チキンナゲット	キャベツ レッドチェリー ブロッコリー スパニッシュミックス たまねぎ	クロワッサン さとう あぶら いちごふうみだいふく	卵 乳 小麦 えび	☆エネルギー 361 キロカロリー ☆たんぱく質 11.4 グラム
29	水	ごはん まぐろハンバーグ カリフラワーのみそマヨやき がんも みかん	まぐろハンバーグ みそ がんも さつまあげ	たまねぎ スナップえんどう キャベツ カリフラワー にんじん コーン みかん	ごはん さとう あぶら スパゲッティ マヨネーズ	卵 小麦	☆エネルギー 353 キロカロリー ☆たんぱく質 13.5 グラム
30	木	ごはん とりにくのおろしに きんぴらごぼう ホタテフライ たこやき	とりにく うずらのたまご コキールフライ (ぎょにく・えび・かに) たこやき (たこ)	しょうが だいこん にんじん グリーンピース ごぼう	ごはん さとう あぶら たこやき ごま	卵 小麦 えび かに	☆エネルギー 343 キロカロリー ☆たんぱく質 12.5 グラム

※ 食材仕入れの都合により、一部メニューの変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。

※ お弁当箱の中にスプーンやフォークが入って戻ってきます。

※ お名前は記入されていますが幼稚園名が不明の為お返しできずに困っております。

※ ご協力くださいますようお願い致します。

※ 当社は安全な食材を使用いたしております。

TEL 029-243-0433
FAX 029-243-5601
info@mitakafood.co.jp

