



給食献立表



令和4年度
さみどり幼稚園

(主食がごはんの日は、献立表の主食の欄を参考にして、白ごはんを家庭から持たせてください)

日	曜	献立名	主食	食品名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
1	木	始業式 (手作りぶどうゼリー)		さとう	牛乳	パン缶 ぶどう果汁
				きょう(1日)はおやつがあります。歯ブラシとコップを持たせてください。 2日から給食が始まります。準備をよろしくお願いします。		
2	金	ミルクパン ペンネのミートソース 海藻サラダ ヨーグルト		パン ペンネ さとう 油	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ わかめ ひじき とさか 昆布 茎わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しめじ グリンピース トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン缶 レモン果汁 りんごピューレ
5	月	ポークカレー カリッとベーコンサラダ 豆乳デザート	多め	じゃがいも 薄力粉 マーガリン さとう 水あめ 油	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳 大豆粉	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース きゅうり キャベツ みずな トマト缶 りんごピューレ
6	火	♪8月のおたんじょう会♪ 菜飯・みそ汁 白身魚とさつまいものレモン和え コールスローサラダ・いちごクレープ		米 さつまいも さとも 片栗粉 さとう 水あめ 油 米粉	牛乳 たら 豆腐 わかめ 麦みそ かつお節 豆乳	きゅうり キャベツ もやし にんじん えのきだけ レモン果汁 りんご果汁 いちご いちご果汁 青菜 広島菜 京菜 大根葉
7	水	麻婆豆腐 ビーフンの和え物 バナナ	ふつう	ビーフン ごま 片栗粉 さとう 油 ごま油	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 赤みそ ロースハム たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ はねぎ きゅうり もやし バナナ
8	木	ミートボールシチュー ツナとお芋のサラダ ミックスゼリー	ふつう	じゃがいも さつまいも 薄力粉 マーガリン さとう 油 マヨネーズ	牛乳 ミートボール ウインナー ツナ(まぐろ) 豆乳	にんじん たまねぎ にんにく いんげん しめじ きゅうり コーン缶 りんご果汁 もも果汁 ぶどう果汁
9	金	栄養きんぴら 十五夜汁 きなこ団子・ふりかけ	ふつう	さとも 米粉 だんご粉 ごま 薄力粉 片栗粉 さとう 油	牛乳 鶏肉 生揚げ かまぼこ 豚肉 きなこ たまご スキムミルク	にんじん たまねぎ こんにやく はねぎ ごぼう いんげん しらたき かぼちゃ
12	月	中華どんぶり バンサンスー りんごのゼリー	ふつう	春雨 ごま 片栗粉 さとう 油 ごま油	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 焼き豚ハム たまご	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ きゅうり もやし しょうが りんご果汁
13	火	しらすと卵のふりかけ 豚汁 ミックスひじき バナナ	ふつう	さとも さつまいも ごま さとう 油	牛乳 豚肉 生揚げ 麦みそ ベーコン ひじき しらす干し たまご	にんじん だいこん ごぼう こんにやく たけのこ はねぎ しょうが グリンピース こまつな バナナ
14	水	ハンバーグのトマト煮 つみれのスープ コーンサラダ・みかんのゼリー	ふつう	じゃがいも 片栗粉 さとう 豚脂 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 魚すり身 ベーコン	たまねぎ パセリ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん えのきだけ チンゲン菜 えだまめ コーン缶 みかん果汁
15	木	カレー肉じゃが ねぎだれ和え ぶどうのゼリー	ふつう	じゃがいも さとう 油 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ	にんじん たまねぎ しめじ しらたき たけのこ グリンピース キャベツ もやし ほうれん草 ふかねぎ ぶどう果汁
16	金	担々うどん 干し大根の卵とじ 梨	少なめ	うどん ごま さとう 油 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 たまご 生揚げ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし チンゲン菜 干し大根 干しいたけ 梨

※おはしやスプーン・フォークは、毎日きれいに洗ったものを忘れないように
持ってきてましょう

※主食がごはんの日は、献立表の主食の欄を参考にして、白ごはんを家庭から
持たせてください

※2日と30日はパンの日、ごはんはいりません
6日と27日は園でごはんを準備します



日	曜	献立名	主食	食 品 名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
19	月	敬老の日				
20	火	親子煮 ひじきと干し大根の和え物 ぶどうのゼリー	ふつう	じゃがいも ごま さとう 油 ごま油	牛乳 鶏肉 たまご 厚揚げ ひじき	にんじん たまねぎ しめじ こんにやく いんげん きゅうり 干し大根 コーン缶 ぶどう果汁
21	水	ビビンバ わかめスープ 豆乳デザート	ふつう	さとう ごま 水あめ 油 ごま油	牛乳 牛肉 たまご わかめ 豆腐 豆乳 大豆粉	にんにく にんじん だいこん ほうれん草 豆もやし たまねぎ えのきだけ もやし
22	木	きびなごの南蛮漬け みそ汁・にんじんしりしり ふりかけ りんご缶	ふつう	じゃがいも ごま 片栗粉 小麦粉 さとう 油 ごま油	牛乳 きびなご 豆腐 わかめ 麦みそ ツナ(まぐろ) たまご スキムミルク	にんじん たまねぎ きゅうり もやし えのきだけ かぼちゃ りんご缶
23	金	秋分の日				
26	月	手作り佃煮 回鍋肉 中華風コーンスープ りんごのゼリー	ふつう	ごま 片栗粉 さとう 油 ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン たまご 昆布 ひじき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ チンゲン菜 コーン クリームコーン缶 りんご果汁
27	火	♪9月のおたんじょう会 ちらし寿司 すまし汁・ツナのごま和え さつまいもと栗のタルト		米 さつまいも 米粉 ごま ショートニング 片栗粉 さとう 油	牛乳 鶏肉 かまぼこ もずく はんぺん わかめ 豆腐 ツナ(まぐろ) 豆乳	にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ 干し大根 もやし きゅうり グリンピース えのきだけ くり
28	水	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ ぶどうのゼリー	ふつう	じゃがいも スパゲティ さとう 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ウインナー ひよこ豆 たまご ロースハム	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース しめじ トマト缶 きゅうり キャベツ ぶどう果汁
29	木	三色そばろ 秋の味覚汁 おかか和え みかん缶	ふつう	さといも さつまいも さとう 油	牛乳 牛肉 豚肉 たまご 生揚げ かつお節 麦みそ	きゅうり キャベツ グリンピース にんじん えのきだけ しめじ だいこん はねぎ みかん缶
30	金	テーブルパン チキンカツ・茹でキャベツ さつまいものポターージュ バナナ		パン さつまいも 薄力粉 パン粉 片栗粉 マーガリン さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ

実りの秋！新米の季節です！

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。