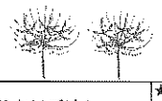
# 2024ねん　ようちえん 9月のこんだて

四季亭
㈱東部ケータリング(八潮)　Tel 048-931-9195
㈱東部給食センター(柏)　Tel 04-7144-4171

| 日 | 曜日 | 主食 | おかず | (アレルゲン) | 赤のしょくひん ちやにくやほねになる | 黄のしょくひん はたらくちからになる | 緑のしょくひん からだのちょうしをととのえる | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | おかかふりかけごはん<br>（小麦・大豆） | やきにくふういため<br>たこやき<br>やさいマーマレードに<br>りんごゼリー | （小麦・大豆・豚・ごま・りんご）<br>（小麦・卵・大豆）<br>（小麦・大豆・オレンジ・鶏・豚）<br>（りんご） | ぶたにく<br>かつおぶし | こめ　たこやき<br>あぶら　りんごゼリー<br>さとう<br>ごま<br>マーマレードジャム | キャベツ　にんにく<br>にんじん　だいこん<br>たまねぎ　とうがん<br>チンゲンサイ　えだまめ<br>しょうが　ピーマン | 422 | 9.9 | 0.8 |
| 3 | 火 | あおなふりかけごはん | コーンコロッケ<br>レンコンのポンずいため<br>えびしゅうまい<br>ミネストローネふうに<br>みかんゼリー | （小麦・大豆）<br>（小麦・大豆・豚）<br>（小麦・卵・えび・かに・大豆・鶏・豚・ゼラチン）<br>（小麦・大豆・鶏・豚） | ぶたにく<br>えびしゅうまい | こめ<br>あぶら<br>コーンコロッケ<br>さとう<br>みかんゼリー | キャベツ　チンゲンサイ<br>レンコン　なす<br>たまねぎ　ピーマン<br>きぬさや　トマト<br>にんじん　だいこんは | 415 | 7.7 | 0.9 |
| 4 | 水 | ごはん | おいもカレー<br>ミニハムステーキ<br>コーンあまに<br>ミニゼリー（ピーチ） | （小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ）<br>（大豆・鶏・豚）<br>（小麦・大豆・鶏・豚）<br>（もも） | ぶたにく<br>なまクリーム<br>ミニハムステーキ | こめ　カレールウ<br>あぶら　マーガリン<br>じゃがいも　コーン<br>さといも　さとう<br>さつまいも　ミニゼリー | たまねぎ<br>にんじん<br>しょうが<br>にんにく<br>グリンピース | 407 | 7.4 | 1.3 |
| 5 | 木 | いちごジャムサンド<br>（小麦・乳・大豆） | しょうゆふうみイカカツ<br>はるさめあまからいため<br>ポークウインナー<br>ひじきに<br>パイナップルシロップづけ<br>にゅうさんきんいんりょう | （小麦・大豆・いか）<br>（小麦・大豆・ごま・りんご）<br>（小麦・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・大豆）<br>（乳） | イカカツ<br>ポークウインナー<br>ひじき<br>あぶらあげ<br>にゅうさんきんいんりょう | いちごジャムサンド<br>あぶら<br>はるさめ<br>ごま<br>さとう | キャベツ　ピーマン<br>たまねぎ　パイン<br>チンゲンサイ<br>しょうが<br>にんにく<br>にんじん | 356 | 8.3 | 1.3 |
| 6 | 金 | わかめふりかけごはん | デミグラスハンバーグ<br>わふうスパゲティ<br>あつやきたまご<br>こうやどうふのにもの<br>みかんシロップづけ | （小麦・乳・大豆・鶏・牛）<br>（小麦・大豆）<br>（小麦・卵・大豆）<br>（小麦・大豆） | ハンバーグ<br>あつやきたまご<br>こうやどうふ<br>わかめ | こめ<br>あぶら<br>デミグラスソース<br>さとう<br>スパゲティ | キャベツ　チンゲンサイ<br>たまねぎ　みかん<br>ピーマン<br>にんじん<br>しいたけ | 389 | 9.0 | 1.0 |
| 9 | 月 | あおなふりかけごはん | ソースおこのみやき<br>さといものごろごろに<br>ブロッコリースープに<br>やさいコンソメに<br>なしゼリー | （小麦・卵・大豆・やまいも）<br>（小麦・大豆・鶏）<br>（小麦・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・大豆・鶏・豚） | とりにく<br>かまぼこ<br>あぶらあげ | こめ　コーン<br>あぶら　なしゼリー<br>おこのみやき<br>さといも<br>さとう | にんじん　だいこんは<br>たまねぎ<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>きぬさや | 367 | 8.4 | 1.3 |
| 10 | 火 | うめふりかけごはん<br>（小麦・乳・大豆・ごま） | コーングラタン<br>チリソースソテー<br>にんじんさつまちゃん<br>とりにくとだいこんのにもの<br>りんごゼリー | （小麦・乳・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・大豆・鶏・豚・ごま）<br>（大豆）<br>（小麦・大豆・鶏）<br>（りんご） | ぶたにく<br>にんじんさつまちゃん<br>とりにく<br>のり | こめ　ごま<br>あぶら<br>コーングラタン<br>さとう<br>りんごゼリー | キャベツ　えだまめ<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>だいこん<br>にんじん | 393 | 10.0 | 0.9 |
| 11 | 水 | おかかふりかけごはん<br>（小麦・大豆） | さつまいもフライ<br>とうふチャンプルー<br>タコウインナー<br>なすトマに<br>みかんゼリー | （小麦・大豆）<br>（小麦・大豆・ごま）<br>（小麦・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・大豆・鶏・豚） | とうふ<br>タコウインナー<br>かつおぶし | こめ　コーン<br>あぶら　みかんゼリー<br>さつまいもフライ<br>ごまあぶら<br>さとう | キャベツ　トマト<br>たまねぎ　しょうが<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>なす | 380 | 6.8 | 0.7 |
| 12 | 木 | わかめふりかけごはん | いそべささみフライ<br>カレーふうみスパゲティ<br>はなかまぼこ<br>じゃがいものみそに<br>ももシロップづけ | （小麦・大豆・鶏）<br>（小麦・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・大豆）<br>（もも） | いそべささみフライ<br>はなかまぼこ<br>みそ<br>わかめ<br>ツナ | こめ<br>あぶら<br>スパゲティ<br>さとう<br>じゃがいも | キャベツ<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>にんじん<br>もも | 369 | 7.5 | 0.9 |
| 13 | 金 | ごはん | とうにゅうシチュー<br>プチハンバーグ（トマト）<br>あつあげのうめふうみ<br>ミニゼリー（りんご） | （小麦・乳・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご）<br>（小麦・大豆）<br>（りんご） | とりにく　あつあげ<br>ぎゅうにゅう<br>とうにゅう<br>なまクリーム<br>プチハンバーグ | こめ　さとう<br>あぶら　ミニゼリー<br>じゃがいも<br>シチュールウ<br>マーガリン | たまねぎ　ピーマン<br>にんじん<br>えだまめ<br>とうがん<br>だいこん | 400 | 7.9 | 1.3 |
| 16 | 月 | けいろうのひ | | | | | | | | |
| 17 | 火 | のりごまふりかけごはん<br>（乳・大豆・ごま） | ぶたにくとえだまめのカレーチャップ<br>ロールたまごやき<br>きりぼしだいこんのにもの<br>みかんゼリー | （小麦・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・卵・大豆）<br>（小麦・大豆） | ぶたにく<br>ロールたまごやき<br>のり | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>みかんゼリー<br>ごま | キャベツ　トマト<br>たまねぎ　ピーマン<br>チンゲンサイ　にんじん<br>えだまめ<br>きりぼしだいこん | 414 | 10.3 | 0.8 |
| 18 | 水 | あおなふりかけごはん | とりからあげ<br>ブルコギふういため<br>かにしゅうまい<br>コロコロジャーマンポテト<br>なしゼリー | （小麦・大豆・鶏）<br>（小麦・大豆・豚・ごま）<br>（小麦・卵・えび・かに・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・大豆・鶏・豚） | とりからあげ<br>ぶたにく<br>みそ<br>かにしゅうまい<br>ソーセージ | こめ　コーン<br>あぶら　なしゼリー<br>さとう<br>ごまあぶら<br>じゃがいも | たまねぎ　だいこんは<br>ピーマン<br>しょうが<br>にんにく<br>にんじん | 424 | 11.2 | 1.2 |
| 19 | 木 | おかかふりかけごはん<br>（小麦・大豆）<br>★山口県の郷土食 | ★げんろうに<br>おからポテト<br>やさいちゅうかに<br>パイナップルシロップづけ | （小麦・大豆・鶏）<br>（大豆）<br>（小麦・大豆・鶏・豚・ごま） | とりにく<br>とうふ<br>かまぼこ<br>あぶらあげ<br>かつおぶし | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>おからポテト | だいこん　チンゲンサイ<br>にんじん　パイン<br>インゲン<br>キャベツ<br>たまねぎ | 384 | 9.9 | 0.7 |
| 20 | 金 | うめふりかけごはん<br>（小麦・乳・大豆・ごま） | ハムカツ<br>しおこうじいため<br>ブロッコリーカレーに<br>ちくわさっぱりに<br>ももシロップづけ | （小麦・乳・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・大豆・鶏・豚・ごま）<br>（小麦・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・大豆）<br>（もも） | ハムカツ<br>ぶたにく<br>ちくわ<br>のり | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>ごま | キャベツ　だいこん<br>たまねぎ　にんじん<br>チンゲンサイ　もも<br>しょうが<br>ブロッコリー | 384 | 9.6 | 0.8 |
| 23 | 月 |  ふりかえきゅうじつ | | | | | | | | |
| 24 | 火 | わかめふりかけごはん<br>★服部先生ｺﾗﾎﾞメニューの日 | ★オクラのちゅうかふうごもくいため<br>カットコーン<br>とうふうまに<br>りんごゼリー | （小麦・大豆・鶏・豚・ごま）<br>（小麦・大豆）<br>（りんご） | ぶたにく<br>とうふ<br>わかめ | こめ　りんごゼリー<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら<br>コーン | たまねぎ　キャベツ<br>にんじん　えだまめ<br>オクラ<br>たけのこ<br>しいたけ | 409 | 9.6 | 0.8 |
| 25 | 水 | おかかおにぎり<br>（小麦・大豆）<br>いなりずし<br>（小麦・大豆） | むらさきいもコロッケ<br>コンソメスパゲティ<br>タコウインナー<br>たけのこひじきに<br>オレンジ | （小麦・大豆）<br>（小麦・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・大豆）<br>（オレンジ） | ツナ<br>タコウインナー<br>ひじき<br>かつおぶし<br>あぶらあげ | こめ<br>あぶら<br>むらさきいもコロッケ<br>スパゲティ<br>さとう | キャベツ　オレンジ<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>たけのこ<br>にんじん | 359 | 7.0 | 1.4 |
| 26 | 木 | ごはん | ポークカレー<br>ズッキーニしょうがだしに<br>とりにくのたつたあげ<br>ミニゼリー（みかん） | （小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ）<br>（小麦・大豆）<br>（小麦・卵・乳・大豆・鶏）<br>（オレンジ） | ぶたにく<br>なまクリーム<br>あぶらあげ<br>とりにくのたつたあげ | こめ　さとう<br>あぶら　ミニゼリー<br>じゃがいも<br>カレールウ<br>マーガリン | たまねぎ　ズッキーニ<br>にんじん　ピーマン<br>しょうが　トマト<br>にんにく<br>だいこん | 406 | 8.0 | 1.1 |
| 27 | 金 | のりごまふりかけごはん<br>（乳・大豆・ごま） | マカロニグラタン<br>ぶたにくあますいため<br>プチハンバーグ（デミ）<br>とりにくケチャップに<br>パイナップルシロップづけ | （小麦・乳・大豆・鶏・豚）<br>（小麦・大豆・豚）<br>（小麦・乳・大豆・鶏・豚・牛・りんご）<br>（小麦・大豆・鶏・豚） | ぶたにく<br>プチハンバーグ<br>とりにく<br>のり | こめ　ごま<br>あぶら<br>マカロニグラタン<br>さとう<br>コーン | キャベツ<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>パイン | 400 | 10.6 | 1.0 |
| 30 | 月 | あおなふりかけごはん | てりやきハンバーグ<br>はるさめソテー<br>はなかまぼこ<br>あつあげみそに<br>なしゼリー | （小麦・大豆・鶏・牛）<br>（小麦・大豆・鶏・豚・ごま）<br>（小麦・大豆） | ハンバーグ<br>はなかまぼこ<br>あつあげ<br>みそ | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>はるさめ<br>なしゼリー | たまねぎ　だいこんは<br>チンゲンサイ　しょうが<br>キャベツ　にんにく<br>にんじん<br>ピーマン | 363 | 8.1 | 1.2 |
| | | | | | | | 平均値 | 392 | 8.9 | 1.0 |

## 秋の食材

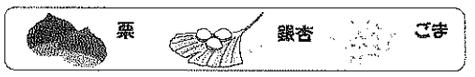
「味覚の秋」「食欲の秋」、秋は食材の栄養価が高くなります！
夏の疲れを癒し、冬へ備えて、栄養満点の食材をおいしく食べましょう!!

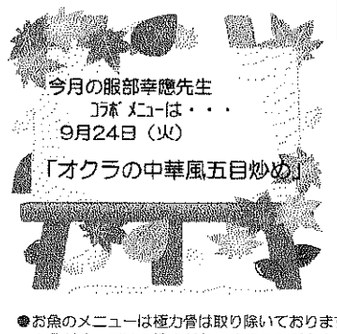
きのこ類：食物繊維やビタミンB群、ビタミンDが多く含まれます

魚介類：水温が低くなるため、脂がのり、おいしくなります

果物類：夏の果物に比べ、酸味が少なく、甘みの強いものが多いです

いも類：食物繊維やカリウムが豊富です

種実類：植物の発芽に必要な成分が蓄えられて、栄養価が高いです


今月の服部幸應先生
ｺﾗﾎﾞメニューは・・・
9月24日（火）
「オクラの中華風五目炒め」

担当栄養士
村越　朗弥
橋本　健
今西真里加

●お魚のメニューは極力骨は取り除いておりますが、
小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。
●材料入荷の都合により献立を変更する場合がございます。