



平成22年9月の献立

<竜ヶ崎工場>

<ごあいさつ>

楽しい夏休みを過ごしたと思います。2学期がスタートしました。
生活のリズムを取り戻して、3食きちんと食事を摂って体調を整えて元気に過ごしましょう。
今月も宜しくお願いします。

日付	主食	おかず	エネルギー タンパク質	からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる
1 (水)	いなり寿司 いちご蒸しパン	鶏肉の西京焼き、ゆでキャベツ、かにかま天ぷら、アスパラガス さつまいもの甘煮、オレンジ、ナタデココ	447kcal 13.2g	油揚げ、卵、鶏肉、みそ、いとより かに、海苔	米、砂糖、小麦粉、澱粉、油 さつまいも	キャベツ、アスパラガス、オレンジ
2 (木)	鮭わかめおにぎり プチウインナーパン	メンチカツ、ちくわと絹さや炒め、マヨチーズポテト グレープフルーツ、プラムの甘煮	460 9.5	鮭、脱脂粉乳、卵、ウインナー、豚肉、わかめ 太刀魚、たら、さんま、いか、チーズ	米、ごま、砂糖、油、澱粉、小麦粉 パン粉、ごま油、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、絹さや、グレープフルーツ プラム
3 (金)	ご飯	ボーグソテー、野菜炒め、海鮮ぎょうざ、白身魚のチーズ天ぷら アスパラガス、金時豆、ぶどう	456 13.8	豚肉、卵、たら、えび、チーズ	米、砂糖、ごま、澱粉、油、ごま油 金時豆	りんご飲料、にんにく、洋梨缶、レモン、玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン、アスパラガス、筍、絹さや、かぼちゃ、ぶどう
6 (月)	トカツバーガー ミートソース	マヨコーンさつま揚げ、ブロッコリーのスープ煮、ミニトマト みかんゼリー	405 11.3	豚肉、たら、ベーコン、卵	小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、スパゲティ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー ミニトマト、みかん缶、グリーンピース
7 (火)	おにぎり(五穀) プチあんパン	鮭なかおち野菜カツ、ジャーマンポテト、お好み焼き ベビーサイン、黄桃	406 10.2	つぶあん、卵、脱脂粉乳、鮭 ベーコン、いか、海苔	米、大麦めん、きび、あわもち、アマランサス、ごま、油 小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、澱粉、じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、いんげん、人参 サイン缶、黄桃缶
8 (水)	ご飯	つくね照り焼き、かに風味シュウマイ、バター風味コロッケ アスパラガス、白滝のそぼろ煮、ぶどう	440 9.7	鶏肉、たら、かに、卵、豚肉 かつお節、脱脂粉乳	米、澱粉、砂糖、パン粉、小麦粉 じゃがいも、油、マーガリン	玉ねぎ、生姜、アスパラガス 枝豆、ぶどう
9 (木)	いなり寿司 バナナ蒸しパン	鶏肉のハーブ焼き、ゆでキャベツ、揚げたこ焼き、カットコーン 塩ゆで枝豆、バナナ	486 13.9	油揚げ、卵、鶏肉、たこ、かつお節	米、砂糖、小麦粉、油、澱粉	りんご飲料、にんにく、玉ねぎ、レモン キャベツ、コーン、枝豆、バナナ
10 (金)	七種野菜おにぎり デニッシュロール(苺ジャム)	春巻き、こふきいも、いかさつま揚げ ミニトマト、洋梨、あんず	384 8.8	かつお節、鶏肉、豚肉、たら、いとより いか、海苔、卵	米、砂糖、小麦粉、苺ジャム、油 じゃがいも、澱粉、春雨、マーガリン	大根葉、コーン、人参、梅干し、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ ほうれん草、筍、椎茸、ミニトマト、洋梨缶、あんず缶
13 (月)	ご飯	マスの照り焼き、いんげんと人参のおかか和え、鶏の唐揚げ 蒸しかぼちゃ、切り干し大根の煮物、マンゴー	396 13.9	マス、さば節、かつお節、鶏肉 脱脂粉乳、卵、油揚げ	米、砂糖、澱粉、小麦粉、油	人参、いんげん、にんにく、生姜 かぼちゃ、切り干し大根、マンゴー
14 (火)	ミニ丼(鮭ふりかけ) 胚芽ロールパン	シチュードハンバーグ、スマイルポテト、ブロッコリー オレンジ、ナタデココ	401 11.0	鮭、豚肉、鶏肉	米、ごま、砂糖、小麦粉、パン粉 油、澱粉、じゃがいも	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー オレンジ、人参
15 (水)	おにぎり(おかか) りんご&カスタードパン	かぼちゃロールフライ、人参ごまきんぴら、フランクソーセージ 塩ゆで枝豆、洋梨、ベビーサイン	406 9.4	かつお節、卵、脱脂粉乳、たら、鶏肉 豚肉、海苔	米、小麦粉、りんごジャム、澱粉、油 ごま油、ごま、マッシュポテト、砂糖	かぼちゃ、人参、グリーンピース、枝豆 洋梨缶、サイン缶
16 (木)	カレーライス	チキンカレー、ハムカツ、コーンコールスローサラダ ブロッコリー、黄桃	440 8.5	鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、油、砂糖、澱粉 パン粉、カレールー	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、レモン ブロッコリー、黄桃缶
17 (金)	ミニ丼(あなご) シュガー揚げパン	野菜コロッケ、蒸しぎょうざ、海老団子の含め煮、アスパラガス バナナ	381 9.3	豚肉、鶏肉、卵、脱脂粉乳、たら ぐち、えび、かつお節、あなご	米、油、ごま油、じゃがいも、小麦粉 澱粉、砂糖	人参、コーン、キャベツ、グリーンピース、キャベツ にら、玉ねぎ、アスパラガス、レモン、バナナ
20 (月)	< 敬老の日 >					
21 (火)	ご飯	スタミナ焼き、ミニトマト、カレーチーズポテト、揚げシュウマイ 豆ツナサラダ、洋梨	429 11.7	豚肉、チーズ、鶏肉、大豆、ツナ缶 卵	米、砂糖、ごま油、ごま、油、じゃがいも 澱粉、パン粉、小麦粉、カレー粉	玉ねぎ、人参、にら、にんにく、りんご飲料 レモン、ミニトマト、キャベツ、枝豆、洋梨缶
22 (水)	ホットドッグ ナポリタン	鶏の唐揚げ、人参かまぼこ、ブロッコリーのスープ煮 ボロニアソーセージ、青りんごゼリー	456 15.1	脱脂粉乳、ウインナー、豚肉、鶏肉 たら、ベーコン	小麦粉、バター、油、澱粉 砂糖、スパゲティ	キャベツ、人参、にんにく、生姜、玉ねぎ ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー、りんご缶
23 (木)	< 秋分の日 >					
24 (金)	ご飯	ハンバーグのケチャップソースがけ、ほうれん草のバターソテー、人参甘煮 ミニトマト、ポテトフライ、マカロニカレー炒め	385 11.3	豚肉、鶏肉、ベーコン	米、パン粉、砂糖、じゃがいも、バター 小麦粉、マカロニ、カレー粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、ミニトマト
27 (月)	いなり寿司 バナナ蒸しパン	ローストチキン、ゆでキャベツ、揚げぎょうざ、お魚かまぼこ ブロッコリーのスープ煮、オレンジ、パイ	441 14.9	油揚げ、牛乳、鶏肉、豚肉、たら	米、砂糖、小麦粉、澱粉、ごま油 油	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー オレンジ、サイン缶
28 (火)	おにぎり(昆布) コーン&ベーコンパン	酢豚、さつまいものレモン煮、海老にらまんじゅう、 ぶどう、りんご	490 10.0	ベーコン、卵、脱脂粉乳、豚肉 海老、昆布佃煮、海苔	米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油 ごま油、さつまいも、澱粉、砂糖	コーン、玉ねぎ、ズッキーニ、レモン、にら、なす 赤パプリカ、黄パプリカ、椎茸、ぶどう、りんご
29 (水)	ご飯	たら西京焼き、ゆでキャベツ、トマト味ミートボール、カットコーン チーズ入りポテトフライ、いんげんソテー、あんず	363 12.5	たら、みそ、鶏肉、チーズ、卵 ベーコン	米、砂糖、パン粉、油、じゃがいも 小麦粉、澱粉、バター	キャベツ、玉ねぎ、生姜、コーン いんげん、人参、あんず缶
30 (木)	ミニチキンライス 塩焼きそば	豚の甘辛香味揚げ、さくら色シュウマイ、笹かまぼこ、塩ゆで枝豆 ビーフン炒め、あんず、洋梨	397 9.2	鶏肉、豚肉、卵、たら、えび かに風味かまぼこ、いとより	米、油、砂糖、中華めん、小麦粉 澱粉、パン粉、ビーフン、ごま油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ 枝豆、あんず缶、洋梨缶

<< 一口メモ >>

☆ぶどうについて

ぶどうの主成分であるブドウ糖は、体内ですぐに使えるエネルギー源ですから、
疲れた時にはぴったり。そのほか、ビタミンB1、B2、C、カリウム、リン、鉄、カルシウム
なども含まれています。

ぶどうの表面には白い粉のようなものがふいています。これは、ぶどうが自分自身を
保護するために分泌しているブルームという物質です。

水分の蒸発をおさえたり、病気から守る役目があり、ブルームがきれいについて
いるものほど新鮮なぶどうなのです。

* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

株式会社幼稚園給食

船橋工場 船橋市三咲5-32-21

竜ヶ崎工場 茨城県竜ヶ崎市川原代町3997-1

佐倉工場 佐倉市神門439

TEL 047(448)1388(代)

FAX 047(449)7074

TEL 0297(63)0122(代)

FAX 0297(63)0066

TEL 043(498)8500(代)

FAX 043(498)4545

※スプーン・フォークの印をつけてあります。食べやすくなりますので、ご参考にして下さい。