

日	献立名	食品名	栄養価
1日 (火)	おにぎり 鶏肉の塩麴焼き 野菜のごま煮  小松菜のおかか和え	鶏肉・塩麴・みりん 里芋・人参・竹輪・ごま・醤油・砂糖・かつお昆布だし 小松菜・人参・醤油・砂糖・かつお節	エネルギー 379kcal たんぱく質 12.2g 脂質 11.0g 食塩相当量 1.5g
2日 (水)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3日 (木)	おにぎり 牛肉と野菜の焼き肉風炒め 揚げ餃子  もやしのナムル 大学芋	牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・塩こしょう・焼き肉のタレ・大豆油 (キャベツ・豚脂・玉ねぎ・鶏肉・粒状植物性たん白・醤油・でん粉・ 生姜・砂糖・調味料・ごま油・魚介エキス・豚骨エキス・食塩・香辛 料・小麦粉・還元でん粉糖化物・植物油脂)・大豆油 もやし・きゅうり・人参・ごま油・砂糖・醤油・穀物酢(小麦) さつまいも・砂糖・水あめ・植物油脂・還元水あめ・食物繊維・ファス トブレッド・蜂蜜・ごま・タンパク質分解物・トレハロース・乳化剤(小 麦・大豆含む)	エネルギー 408kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.2g 食塩相当量 1.5g
4日 (金)	おにぎり とんかつ  こんにゃくの甘辛炒め ブロッコリーのごま和え	おにぎり 豚肉・粉末状大豆たんぱく・ <u>卵白粉</u> ・でん粉・食塩・トマトパン粉・ (小麦)・小麦粉・大豆油・でん粉・香辛料・調味料(アミノ酸)・増粘 剤・大豆油・ <u>とんかつソース</u> こんにゃく・人参・しめじ・砂糖・みりん・醤油・大豆油 ブロッコリー・人参・醤油・砂糖・ごま	エネルギー 331kcal たんぱく質 15.0g 脂質 7.2g 食塩相当量 1.3g

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています

# 京都幼稚園

日	献立名	食品名	栄養価
7日 (月)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8日 (火)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9日 (水)			
10日 (木)	おにぎり さわらのみそ焼き ごぼうとツナのきんぴら きゅうりのポン酢和え	さわら・味噌・砂糖・みりん ごぼう・ツナ・コーン・醤油・みりん・ごま油 きゅうり・わかめ・人参・ <u>ポン酢</u> ・砂糖	エネルギー 341kcal たんぱく質 13.8g 脂質 6.8g 食塩相当量 1.9g
11日 (金)	おにぎり 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ パイ	鶏肉・醤油・みりん・生姜・かたくり粉・大豆油 ブロッコリー・人参・コーン・ <u>中華ドレッシング</u> ・砂糖 パイ缶	エネルギー 317kcal たんぱく質 10.7g 脂質 8.2g 食塩相当量 0.7g

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています



日	献立名	食品名	栄養価
14日 (月)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15日 (火)	お弁当の日		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16日 (水)			
17日 (木)	おにぎり 秋鮭の竜田揚げ ひじきの煮つけ キャベツの酢の物 りんごとおいものコンポート	秋鮭・生姜・醤油・みりん・かたくり粉・大豆油 ひじき・大豆・人参・いんげん・みりん・醤油・砂糖・かつお昆布だし キャベツ・もやし・人参・穀物酢(小麦)・醤油・砂糖 さつまいも・りんご缶・砂糖	エネルギー 406kcal たんぱく質 16.8g 脂質 8.8g 食塩相当量 2.0g
18日 (金)	おにぎり すき焼き風煮 かき揚げ チンゲン菜のごま和え みかん	牛肉・豆腐・白菜・こんにゃく・えのき・人参・ねぎ・玉ねぎ・砂糖・みりん・醤油・かつお昆布だし・大豆油 エビ・イカ・玉ねぎ・人参・春菊・ごぼう・小麦粉・食塩・大豆たんぱく・ベーキングパウダー・パーム油・炭酸Na・カロチノイド色素・大豆油 チンゲン菜・人参・醤油・砂糖・ごま みかん缶	エネルギー 422kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.4g 食塩相当量 1.4g

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています



# 京都幼稚園

日	献立名	食品名	栄養価
21日 (月)	おにぎり 鶏肉の照り焼き 野菜のきんぴら ほうれん草のおひたし	おにぎり 鶏肉・塩こしょう・砂糖・醤油・かたくり粉 ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん・砂糖・醤油・みりん・大豆油 ほうれん草・人参・みりん・醤油・砂糖・かつお昆布だし	エネルギー 393kcal たんぱく質 13.4g 脂質 9.2g 食塩相当量 1.8g
22日 (火)	おにぎり 豚肉のオイスターソース炒め しゅうまい キャベツの中華サラダ	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・オイスターソース・生姜・醤油・みりん・砂糖・ガラスープの素・塩こしょう・大豆油 玉ねぎ・鶏肉・豚肉・加工でん粉・パン粉(小麦・大豆・乳)・大豆たんぱく・豚脂・砂糖・醤油・砂糖・食塩・植物油脂・調味料(アミノ酸)・こしょう・かたくちいわしエキス・小麦粉 キャベツ・人参・中華ドレッシング・砂糖	エネルギー 306kcal たんぱく質 10.4g 脂質 8.4g 食塩相当量 1.1g
23日 (水)			
24日 (木)	おにぎり 白身魚フライ さつま揚げの炒め物 白菜のごま和え	(スケトウダラ・パン粉・でん粉・小麦粉・塩・調味料・増粘剤・乳化剤)・大豆油・とんかつソース さつま揚げ・人参・もやし・醤油・砂糖・みりん・大豆油 白菜・人参・醤油・砂糖・ごま	エネルギー 326kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.0g
25日 (金)	ロールパン ミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ 温州みかんゼリー	小麦粉・砂糖・マーガリン(大豆)・発酵風味料・乳成分・パン酵母・食塩・乳化剤・増粘剤・イーストフード・ビタミンC・香料(大豆成分含む) スパゲッティ・牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトペースト・砂糖・とうもろこし油・塩こしょう・チーズ・香辛料・小麦粉・ビーフエキス・んにく油漬け・コンソメ・大豆油 ブロッコリー・人参・和風ドレッシング・砂糖 みかん果汁(還元)・ぶどう糖・果糖ブドウ糖液糖・砂糖・果糖・水・ゲル化剤・乳酸Ca・香料・酸味料・ビタミンC・クエン酸鉄Na	エネルギー 347kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11.9g 食塩相当量 1.0g

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています

# 京都幼稚園

日	献立名	食品名	栄養価
28日 (月)	おにぎり 鯖の塩焼き	鯖・食塩	エネルギー 435kcal
	いんげんのソテー	いんげん・しめじ・塩こしょう・大豆油	たんぱく質 18.2g
	大根の酢の物	大根・さつま揚げ・きゅうり・人参・穀物酢(小麦)・醤油・砂糖	脂質 11.3g 食塩相当量 1.4g
29日 (火)	おにぎり 鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉・玉ねぎ・人参・ダイストマト・大豆油・トマトケチャップ・ウスターソース・塩こしょう・砂糖・コンソメ・にんにく	エネルギー 393kcal
	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草・コーン・塩こしょう・大豆油	たんぱく質 13.7g
	ポテトサラダ ぶどうゼリー	じゃがいも・人参・きゅうり・砂糖・マヨネーズ・塩こしょう ぶどう果汁(濃縮還元)・水あめ・砂糖・水溶性食物繊維・ゲル化剤(増粘多糖類)・酸味料・香料・ビタミンC・クエン酸鉄Na	脂質 14.3g 食塩相当量 1.5g
30日 (水)			
31日 (木)	おにぎり ハムカツ	(鶏肉・豚肉・豚脂・粉飴・砂糖・水あめ・粉末状植物性たん白・食塩・乳性たん白・香辛料・調味エキス・たん白加水分解物・粉末しょうゆ・酵母エキス・植物油脂・パン粉・加工デンプン・リン酸塩・調味料(アミノ酸等)カゼインNa・膨張剤・増粘多糖類・くん液・VC・発色剤(亜硝酸Na・香辛料抽出物)・とんかつソース・大豆油	エネルギー 347kcal
	キャベツソテー 花野菜サラダ	キャベツ・ツナ・コーン・塩こしょう・大豆油 ブロッコリー・カリフラワー・ごま醤油ドレッシング・砂糖	たんぱく質 11.4g 脂質 10.3g 食塩相当量 1.4g

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています

食品名	原材料
竹輪	魚肉・でん粉・植物性たん白(大豆を含む)・植物油・砂糖・食塩・ぶどう糖・寒天・粉あめ・調味料(アミノ酸)
焼肉のタレ	リンゴ・もも・梅・醤油・砂糖・アミノ酸液・還元水あめ・蜂蜜・発酵調味料・食塩・白ごま・リンゴ酢・オニオンエキス・たん白加水分解物・にんにく・玉ねぎ・ごま油・香辛料・ポークエキス・カラメル色素
ポン酢	醤油・(小麦・大豆を含む)・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・ゆず果汁・そうだ節だし・昆布だし・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・酸味料
オイスターソース	かきエキス・砂糖・食塩・魚醤・昆布エキス・小麦粉・エビエキスパウダー(小麦・大豆を含む)・調味料(アミノ酸等)・酒精・増粘剤(加工でん粉)・カラメル色素・甘味料
中華ドレッシング	醸造酢・醤油・ぶどう糖果糖液糖・米発酵調味料・食塩・調味料・ごま・オイスターソース・豆板醤・香辛料・ホタテエキスパウダー(乳)・ポークエキスパウダー(小麦・大豆)・増粘剤
さつま揚げ	魚肉・でん粉・砂糖・食塩・大豆たんぱく・ぶどう糖・調味料(アミノ酸等)・キシロース・菜種油
和風ドレッシング	食用植物油脂・果糖ぶどう糖液糖・醤油・醸造酢・たまねぎ・食塩・たまねぎエキス・かつお節エキス・香辛料・たん白加水分解物・しいたけエキス・香味食用油・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(キサンタン)、(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)
ごま醤油ドレッシング	しょうゆ・ぶどう糖果糖液糖・食用植物油脂・醸造酢・食塩・米発酵調味料・ごま・調味料(アミノ酸等)・香辛料抽出物・増粘剤(キサンタンガム)

10 がつ



きゅうしょくセンターつうしん

秋は「食欲の秋」と言われるように、かぼちゃやきのこ類などおいしいものがたくさんあります。

また、「実りの秋」とも言われ、お米も新米になるころです。

10月10日

10 10



## 10月10日は「目のあいごデー」です！

みなさんは目を大切にしていますか？、目のはたらきをよくする栄養素に「ビタミンA」があります。給食にも登場しますので、探してみてくださいね。

### ビタミンAたっぷりのたべもの

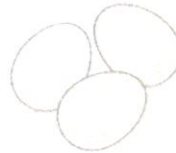
かぼちゃ



とまと



たまご



ればー



にんじん



ほうれんそう



ぎゅうにゅう



うなぎ



### ～給食食材変更についてのお知らせ～

昨今の食材高騰に加え、お米の原価高騰により、9月24日よりお米の銘柄を「京丹波産こしひかり」から「京丹波産きぬひかり」に変更することとなりました。ご理解、ご了承の程、よろしくお願いいたします。