

令和元年



9月の献立表

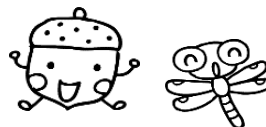


日	曜	午前のおやつ (1, 2歳児)	主食	昼食献立名	午後のおやつ
1	日	牛乳	中華丼	きゅうりのナムル オレンジ コンソメスープ	クッキー グレープフルーツ 牛乳
2	月	牛乳	ごはん	酢豚風甘酢炒め チンゲン菜の和え物 里芋のみそ汁 オレンジ	フライドポテト りんごジュース
3	火	パイ 麦茶	ごはん	焼きさばのねぎソース ひじきの五目煮 大根のみそ汁	フルーツヨーグルト せんべい
4	水	牛乳	ごはん	高野豆腐入り肉じゃが いそべ和え キャベツのみそ汁 パナナ	パンパルデュ 牛乳
5	木	クッキー 麦茶	ごはん	スパニッシュオムレツ 切干大根の煮物 さつま汁	せんべい グレープフルーツ 牛乳
6	金	飲むヨーグルト	黒糖パン	照り焼きチキン カラフルソテー コーンスープ オレンジ	さつま芋と栗のカップケーキ 牛乳
7	土	牛乳	ごはん	鮭のごまみそ焼き 小松菜と厚揚げのさっと煮 豆腐のすまし汁	クッキー バナナ 牛乳
8	日	牛乳	みそラーメン	さつまいもと野菜のかき揚げ グレープフルーツ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
9	月	パイ 牛乳	ごはん	豆腐の中華炒め 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	チーズ蒸しパン 牛乳
10	火	りんごジュース	ごはん	鮭のチーマヨ焼き すき昆布の煮物 ほうれん草のみそ汁 パナナ	マカロニきな粉 牛乳
11	水	せんべい 牛乳	サーモンの クリームスパゲッティ	フレンチサラダ コンソメスープ みかん缶	焼きおにぎり 牛乳
12	木	牛乳	ぶどうパン	鶏の唐揚げ(ケチャップ) 春雨の炒め物 豆乳汁	クッキー オレンジ 牛乳
13	金	せんべい 牛乳	ごはん	イタリアン風ハンバーグ ブロッコリーのごま和え 野菜スープ パナナ	チーズクッキー 牛乳
14	土	飲むヨーグルト	ごはん	たらのピザ焼き 小松菜のおかか炒め えのきのすまし汁	ビスケット バナナ 牛乳
15	日	牛乳	ハヤシライス	キャベツのフレンチサラダ ヨーグルト りんごジュース	ジャムパン オレンジ 牛乳
16	月	牛乳	ごはん	かじきのバーベキューソース コーンサラダ 豆腐のみそ汁	ホームパイ グレープフルーツ 牛乳
17	火	ビスケット 麦茶	秋野菜カレー	まっくろくろすけサラダ りんごゼリー 牛乳	かきたまあんかけうどん
18	水	飲むヨーグルト	ごはん	お豆腐チャンプルー 小松菜のごまチーズ和え わかめのみそ汁	芋煮汁
19	木	クッキー 麦茶	ごはん	さばの塩麹焼き じゃがいもと大根のあんかけ 豆腐のみそ汁	せんべい りんご 牛乳
20	金	せんべい 牛乳	ロールパン	タンドリーチキン ほうれん草とコーンのソテー 中華風コーンスープ パナナ	二色そばおにぎり 牛乳
21	土	牛乳	ごはん	鶏肉のグリルねぎソース ほうれん草の和え物 高野豆腐のみそ汁	ビスケット バナナ 牛乳
22	日	牛乳	焼きうどん	ツナサラダ グレープフルーツ 白菜スープ	ゆかりおにぎり 牛乳
23	月	牛乳	ごはん	鮭の西京焼き キャベツのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	せんべい バナナ 牛乳
24	火	パイ 麦茶	ごはん	チンジャオロース 小松菜のナムル かきたま汁	ベジタブルマフィン 牛乳
25	水	せんべい 牛乳	肉うどん	大学いも オレンジ 飲むヨーグルト	シュガートースト 牛乳
26	木	牛乳	ごはん	ふくさ焼き 彩りごまサラダ 五目汁 オレンジ	クッキー りんご 牛乳
27	金	せんべい 牛乳	ジャムサンド	秋のほっこり野菜と鮭のシチュー チンゲン菜ソテー オレンジ	ひじきごはん 牛乳
28	土	牛乳	ごはん	かじきのたっぷりコーン焼き 小松菜の卵とじ えのきのすまし汁	ビスケット バナナ 牛乳
29	日	牛乳	ピビンパ丼	カラフルごま和え フルーツゼリー しめじの中華スープ	クッキー オレンジ 牛乳
30	月	ビスケット 麦茶	ごはん	カラフル麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え わかめスープ オレンジ	チョコスコーン 牛乳

※お願い! 給食準備の都合上、9:00までに欠席・遅刻の連絡を入れてください。

※人数、材料等により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※月、水、金は手作りおやつです。お誕生日会は6日(金)です。



	未満児 栄養給与量	以上児 栄養給与量
エネルギー(kcal)	507(500)	580(560)
タンパク質(g)	19.2 (21.1)	22.4 (23.6)
脂質(g)	15.3 (14.9)	18.5 (15.4)
食塩相当量(g)	1.5	1.9

※()は保育園目標値

栄養給与量は普通食の栄養量です。

