

9月の献立



H 2 9 . 9 . 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養エネルギー 蛋白質		
						乳児	幼児	
1 29	金	ごはん、煮魚(おひょう) 酢の物、人参と玉ねぎの味噌汁、果物	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 のり巻き	りんごパン	568, 20.2 11.5, 1.9	567, 22.2 10.0, 2.1	
2、16 30	土	チキンピラフ、マッシュポテト 野菜スープ、果物	スティック チーズ	牛乳 あんぱん	—	561, 20.2 17.3, 2.0	585, 17.6 15.6, 2.3	
4	月	ごはん、かじきのフライ おかか和え、大根の味噌汁、果物	りんごの コンポート	牛乳 白玉子の味噌汁	ふりかけにぎり	543, 18.1 15.6, 1.6	590, 20.7 16.4, 1.9	
5 19	火	ジャージャー麺 もやしのナムル 麩のすまし汁、果物	じゃが芋の 甘煮	牛乳 おかめおにぎり	茶めしにぎり	527, 19.0 16.2, 2.0	578, 21.4 18.8, 2.3	
6 20	水	ごはん、照り焼きチキン、果物 かぼちゃのサラダ、きゃべつの味噌汁	人参の 甘煮	牛乳 マカロニのきなこ和え	ごま塩にぎり	546, 20.2 14.2, 1.2	575, 22.3 16.0, 1.4	
7 21	木	雑穀ごはん、鮭の照り焼き、果物 切干大根の炒め煮、じゃが芋の味噌汁	かき揚げ	牛乳 チーズ蒸しパン	豚そぼろにぎり	557, 22.1 15.5, 1.7	565, 23.0 13.2, 2.0	21日 遠足の日
8 22	金	カレーライス、大根とほたてのサラダ わかめスープ、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	556, 20.7 15.8, 1.8	613, 21.8 17.3, 2.1	
9	土	コーンパン、ウインナーソテー、果物 かぼちゃのバター煮、きゃべつと玉ねぎのスープ	大根の 甘煮	牛乳 ごま塩にぎり	—	546, 17.1 20.7, 1.8	613, 19.7 22.8, 2.3	
11 25	月	ごはん、生揚げのそぼろあんかけ さつま芋と人参の味噌汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 お好み焼き	ふりかけにぎり	567, 20.7 18.6, 2.1	608, 22.1 19.5, 1.8	
12 26	火	ぶどうパン、野菜スープ ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 和風ツナおにぎり	鮭にぎり	556, 18.8 14.8, 2.0	579, 19.1 16.1, 2.3	
13	水	まぐろのそぼろ丼、煮豆 かぼちゃの味噌汁、果物	ウインナー ソテー	牛乳 ジャムロールパン	おかめおにぎり	564, 21.5 16.5, 2.1	620, 22.0 14.4, 2.4	
14 28	木	ごはん、回鍋肉 ちくわのすまし汁、果物	鮭の バター焼き	牛乳 スイートポテト	塩こんぶおにぎり	546, 20.1 16.1, 1.7	566, 18.0 14.8, 2.0	
15	金	ごはん、さんまのごま揚げ 農村サラダ、冬瓜のすまし汁、果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 のり巻き	りんごパン	594, 19.2 17.2, 2.1	664, 21.6 20.0, 2.3	4,5歳児 お食事会
27	水	おにぎりセット 豚汁、果物	ウインナー ソテー	牛乳 ジャムロールパン	おかめおにぎり	566, 20.1 16.2, 1.6	567, 20.7 13.6, 1.7	風の子広場 合同練習

- ・延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。
- ・今月の果物は、ぶどう、梨、りんごなどのローテーションでだします。
- ・26日(火)のおやつはおはぎとなります。
- ・21日(木) うさぎ組、りす組、ひつじ組 遠足の日
ひよこ組、ばんび組は食事ができます。ぞう組はクッキングとなります。
うさぎ組、りす組、ひつじ組は家からのお弁当となります。

