



9月の献立



2019. 9. 2

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 蛋白質脂肪		
						乳児	幼児	
2 30	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 茹で野菜 茄子の味噌汁 果物	マッシュ ポテト	牛乳 豆乳ケーキ	ごまおにぎり	597 202 192 13	649 228 211 16	
3 17	火	ロールパン ポークビーンズ 果物 えのきともやしの野菜スープ	ブロッコリー ソテー	牛乳 菜めしにぎり	ふりかけ にぎり	529 185 171 16	612 204 185 16	
4 18	水	ごはん 厚揚げの炒め物 キャベツの味噌汁 果物	生鮭の バター焼き	牛乳 おせんべい みかんゼリー	おかかおにぎり	543 200 199 13	579 193 199 15	
5 19	木	雑穀ごはん 煮魚 ひじきの和え物 玉ねぎと人参の味噌汁 果物	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 あんぱん	茶めしにぎり	536 215 122 19	575 225 155 18	
6	金	カレーライス 大根とツナのサラダ わかめスープ 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 無添加菓子	鮭こぎり	614 199 227 20	652 217 228 23	
7 21	土	焼きうどん さつま芋のバター煮 大根と人参の味噌汁 果物	煮魚 (かじき)	麦茶 おかかおにぎり	————	408 132 82 20	466 128 78 25	
9	月	ごはん 生鮭の照り焼き すじょうゆ和え 麩と葱の味噌汁 果物	りんごの コンポート	牛乳 スイートポテト	おかかおにぎり	532 221 169 19	538 188 161 15	
10 24	火	ジャージャー麺 もやしのナムル 豆腐のスープ 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 じゃこおかかおにぎり	ごま塩こぎり	552 201 168 16	563 217 161 18	
11	水	ごはん 照り焼きチキン 農村サラダ きのこの味噌汁 果物	ほうれん草と しらすのソテー	牛乳 マカロニきなこ	豚そぼろ にぎり	518 244 162 17	578 273 172 19	
12	木	まぐろのそぼろ丼 煮豆 大根と油揚げの味噌汁 果物	人参 グラッセ	牛乳 フライドポテト	ふりかけ にぎり	545 197 178 16	601 228 183 19	
13	金	ごはん さんまのゴマ揚げ 冬瓜の味噌汁 おかか和え 果物	さつまいもの 甘煮	牛乳 甘辛団子	塩こんぶ にぎり	545 182 167 16	566 183 167 18	45歳 お食事会
14 28	土	チキンピラフ かぼちゃのバター煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	煮魚 (おひょう)	オレンジジュース ジャムサンド	————	453 150 90 11	525 140 110 13	
20	金	ごはん もやしつくね 茹でブロッコリー さつま芋と人参の味噌汁 果物	りんごの 甘煮	牛乳 二色おはぎ	鮭こぎり	611 216 137 12	683 171 94 12	遠足の日 5歳お弁当
25	水	ごはん ぶりの照り焼き きのこの味噌汁 夏野菜の胡麻和え 果物	かき揚げ	牛乳 マカロニカレー煮	豚そぼろ にぎり	547 197 188 19	559 215 172 22	
26	木	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	ふりかけ にぎり	530 191 159 16	570 208 136 17	
27	金	備蓄ごはん 缶詰 麦茶	————	牛乳 ナポリタン	塩こんぶ にぎり	527 182 168 12	602 205 193 15	防災 炊き出し

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます。

※今月のフルーツは、ぶどう、なし、りんごのローテーションとなります。

※ひよこ組移行食の毎週金曜日のおやつは雑炊となります。

※20日(金) うさぎ組、りす組、ひつじ組は遠足です。家からのお弁当となります。ひよこ組、ばんび組は食事が出ます。ぞう組はクッキングです。

※27日(金)防災炊き出し訓練を行います。災害時を想定し、火を使わずに食べられる備蓄ごはん、缶詰、麦茶になります。離乳食も同様に、備蓄かゆ、ベビーフードとなります。その為、果物、添加はつきません。ただし、栄養バランスを考慮し、おやつで補えるようにしてあります。