



9月の献立

H30. 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	栄養量エネルギー 蛋白質脂肪		
						乳児	幼児	
1・15 29	土	野菜とウインナーのピラフ 果物 玉ねぎとベーコンのスープ かぼちやの甘煮	煮魚 (おひょう)	牛乳 クリームパン	——	538 211 209 19	622 192 236 23	
3	月	ごはん かじきのフライ おかか和え じゃがいもの味噌汁 果物	りんごの甘煮	牛乳 ピザトースト	ごま塩こぎり	561 207 172 20	623 238 193 23	
4 18	火	ぶどうパン マッシュポテトの重ね焼き 野菜スープ 果物	茹で ブロッコリー	牛乳 鮭こぎり	おかか和えこぎり	492 184 158 20	562 204 167 20	
5 19	水	ごはん さばの生姜煮 なすの味噌汁 ほうれん草とコーンのナムル 果物	人参の甘煮	牛乳 スイートポテト	鶏そぼろこぎり	536 186 169 16	603 218 192 19	
6 20	木	豚肉と野菜のあんかけ丼 豆腐の味噌汁 いんげんのごまよごし 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 お好み焼き	塩こんぶこぎり	554 201 197 20	588 221 193 24	
7 21	金	カレー 大根とツナのサラダ わかめスープ 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 のり巻き	メープルパン	602 208 186 21	686 211 204 24	21日 遠足の日
8 22	土	和風スパゲティー もやしのスープ きゃべつとコーンのソテー 果物	大根の甘煮	牛乳 塩こんぶこぎり	——	440 142 107 15	476 158 116 17	
10	月	ごはん 豚肉の磯香炒め 茹で野菜 さつま芋と人参の味噌汁 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 もちもちチーズシ	しらすこぎり	564 215 175 15	610 240 171 17	
11 25	火	ジャージャー麺 もやしのナムル 豆腐のスープ 果物	さつま芋の バター煮	牛乳 おかか和えこぎり	鮭こぎり	503 188 145 15	546 217 157 17	
12 26	水	雑穀ごはん 生鮭の照焼き すじょうゆ和え 大根と油揚げの味噌汁 果物	かき揚げ	牛乳 ツナチャーハン	茶めしこぎり	497 210 163 15	535 237 153 19	
13	木	ごはん 生揚げのそぼろあんかけ キャベツの味噌汁 果物	かぼちやの 甘煮	牛乳 あんぱん	ふりかけこぎり	584 215 183 19	646 241 207 21	
14	金	ごはん さんまのごま揚げ 酢の物 冬瓜の味噌汁 果物	煮豆	牛乳 甘辛団子	カレーパン	576 187 174 17	650 220 218 21	4.5歳児 お食事会
27	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	ふりかけこぎり	528 191 159 16	567 207 136 17	風の子広場 合同練習
28	金	ごはん かじきの磯揚げ 果物 小松菜と油揚げの煮浸し 玉ねぎの味噌汁	煮豆	牛乳 無添加菓子	カレーパン	544 194 177 13	588 222 193 15	

*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、梨、ぶどう、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。

*21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。

*26日(水)のおやつはおはぎとなります。

*豚肉の磯香炒め、ツナチャーハン是新メニューです。

