

9月の献立

2022. 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	
						乳児	幼児
1・15 29	木	まぐろのそぼろ丼 煮豆 大根の味噌汁 果物	ウインナー ソテー	牛乳 豆乳人参蒸しパン	おかか にぎり	533 207 157 18	536 227 127 19
2・16 30	金	鮭すし さつまいもとりんごのバター煮 冬瓜の味噌汁 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 無添加菓子	塩ぶすび	542 189 199 18	555 206 186 22
3 17	土	キャベツとツナのスパゲティー 冬瓜の煮物 ジュリアンスープ 果物	人参の 甘煮	麦茶 おかかにぎり	—	340 109 60 12	413 135 74 16
5	月	ロールパン 鶏肉のトマト煮 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 おはぎ (きなこかけ)	ふりかけ にぎり	543 209 204 22	630 232 227 23
6 20	火	ごはん 鮭の照焼き おかか和え かぼちゃの味噌汁 果物	かき揚げ	牛乳 りんご豆乳ケーキ	ごま塩 にぎり	542 202 167 12	536 227 154 15
7 21	水	ごはん 厚揚げの炒め物 果物 大根と人参の味噌汁	かぼちゃの 甘煮	牛乳 みかんゼリー せんべい	塩こんぶ にぎり	501 173 192 13	536 197 213 15
8	木	ジャージャー麺 もやしのナムル 春雨中華スープ 果物	さつまいもの バター煮	牛乳 ごまおにぎり	さつまいも にぎり	494 171 160 18	544 198 178 22
9	金	ごはん 煮魚 ひじきの和え物 玉ねぎと人参の味噌汁 果物	りんごの 甘煮	牛乳 いなりずし	ごま おにぎり	519 216 120 19	532 246 126 22
10 24	土	チキンピラフ かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	大根の 甘煮	麦茶 ジャムサンド	—	381 116 99 16	461 143 124 23
12 26	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 大根と厚揚げの味噌汁 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 ピザトースト	ふりかけ にぎり	547 241 210 20	572 260 202 22
13 27	火	きのこのトマトソーススパゲティー 具だくさんスープ 果物	魚の 磯辺揚げ	牛乳 じゃこおかかにぎり	鮭こぎり	532 200 207 17	530 188 195 21
14 28	水	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ 果物	煮豆	牛乳 メープルパン	豚そぼろ にぎり	524 198 171 18	531 228 198 22
22	木	備蓄ごはん 缶詰 麦茶	—	牛乳 ケチャップライス	茶めし にぎり	480 162 144 08	546 184 156 09

*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 毎週金曜日のおやつは雑炊となります

*22日(木)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。

