

# 9月の献立

2023. 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	金	ごはん、豚肉のアップルソース焼き 茹で野菜、豆腐となめこの味噌汁、果物	鮭の バター焼き	牛乳 無添加菓子	塩こんぶにぎり	511、231 171、13	540、217 158、15
2、16 30	土	焼きうどん、さつま芋のバター煮 野菜入りわかめスープ、果物	ステーキ チーズ	牛乳 おかゆおにぎり	無添加菓子	475、174 147、27	513、169 131、28
4	月	ごはん、かじきのいそべ揚げ 菜果なます、玉ねぎの味噌汁、果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 ジャムロールパン	ふりかけおにぎり	536、198 167、17	565、221 185、19
5 19	火	きのこのトマトスパゲティー 具だくさん野菜スープ、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 和風ソナおにぎり	おかゆおにぎり	512、205 182、16	578、193 201、19
6 20	水	豚肉と野菜のあんかけ丼 かぼちゃの味噌汁、果物	かき揚げ	牛乳 豆乳ケーキ	ごま塩おにぎり	581、177 206、17	616、197 203、21
7 21	木	ごはん、鮭の照り焼き 酢の物、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 みかんゼリー、せんべい	鶏そぼろおにぎり	540、196 159、19	584、211 158、17
8 22	金	バターロールパン 鶏肉のトマト煮、野菜スープ、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 いなりずし	塩おすび	523、224 200、27	575、237 225、28
9	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	ステーキ チーズ	牛乳 ジャムロールパン	無添加菓子	505、190 194、25	555、191 189、29
11 25	月	雑穀ごはん、かじきの味噌汁焼き きのこのサラダ、人参と玉ねぎの味噌汁、果物	りんごの 甘煮	牛乳 ぶどうパン	ふりかけおにぎり	534、214 154、20	582、242 172、23
12 26	火	ごはん、マーボー豆腐 中華風コーンスープ、果物	マッシュ ポテト	牛乳 切干大根おにぎり	茶めしおにぎり	538、211 181、12	628、245 212、14
13	水	α米、缶詰、麦茶	——	牛乳 ケチャップライス	鮭おにぎり	508、166 145、08	600、192 157、09
27	水	さんまのかば焼き丼 大根と人参の味噌汁、果物	煮豆	牛乳 スイートポテト	鮭おにぎり	545、160 186、14	584、175 206、17
14 28	木	カレーライス 具だくさん野菜スープ、果物	煮魚 (かじき)	牛乳 きなこ揚げパン	豚そぼろおにぎり	529、216 196、17	593、208 208、20

- 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
- 今月の果物は、なし、りんご、ぶどうなど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
- 13日(水)は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、麦茶となります。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、添加食はつきません。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。
- 21日(木)のおやつはおはぎとなります

