
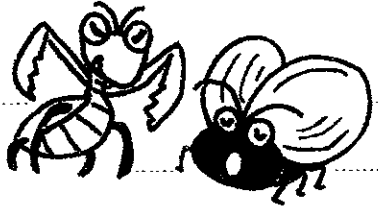



令和03年9月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
		1 わかめスープ お好み焼き風卵焼き 大根のきんぴら フルーツ  牛乳 スイートポテト エネルギー: 614Kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 21.4g 塩分: 1.4g	2 味噌汁 鮭の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 納豆 フルーツ  牛乳 食パンサンド エネルギー: 681Kcal 蛋白質: 32.3g 脂質: 15.7g 塩分: 1.9g	3 スープ はんぺんとかにかまのマヨ焼き グリーンサラダ フルーツ  麦茶 梅しらすおにぎり エネルギー: 496Kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 7.7g 塩分: 2.1g	4 じゃじゃ麺 さつまいの天ぷら フルーツ  麦茶 シュークリーム せんべい エネルギー: 630Kcal 蛋白質: 14.6g 脂質: 13.4g 塩分: 2.2g
		6 たまごスープ 肉団子のトマト煮 中華サラダ フルーツ  牛乳 キャロットケーキ エネルギー: 657Kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 25.9g 塩分: 1.8g	7 味噌汁 さんまのおかか煮 大豆とひじきのきんぴら フルーツ  牛乳 チョコマールパン エネルギー: 715Kcal 蛋白質: 23g 脂質: 30.6g 塩分: 1.8g	8 すまし汁 れんこん入り松風焼き 白菜のツナサラダ ごま塩ふりかけ フルーツ  牛乳 ココアマドレーヌ エネルギー: 654Kcal 蛋白質: 24g 脂質: 26g 塩分: 2g	9 味噌汁 鶏肉の唐揚げ しょうゆフレンチサラダ フルーツ  麦茶 アイスcream エネルギー: 596Kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 21.1g 塩分: 2g
13 味噌汁 焼き魚(鯖) すき昆布の炒め煮 フルーツ  牛乳 大学いも エネルギー: 637Kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 18.5g 塩分: 1.5g	14 味噌汁 ちくわのパン粉焼き 青菜のしらす和え めかぶ納豆 フルーツ  牛乳 フルーツサンド エネルギー: 559Kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 16.6g 塩分: 2.2g	15 スープ ジャーマンオムレツ スパゲッティサラダ フルーツ  麦茶 たぬきおにぎり エネルギー: 617Kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 16.4g 塩分: 2g	16 ≪お誕生会≫ きのこの炊き込みご飯 せんべい汁 カレイの唐揚げ ほうれん草のごま和え フルーツ  麦茶 アイスcream エネルギー: 571Kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 19.9g 塩分: 2.2g	17 スープ メンチカツ ブロッコリーサラダ フルーツ  牛乳 ミニフランスパン エネルギー: 599Kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 18.3g 塩分: 1.9g	18 中華ざる 野菜のかきあげ フルーツ  牛乳 タルト せんべい エネルギー: 681Kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 19.2g 塩分: 1.5g
20 (敬老の日)  	21 スープ お月見ハンバーグ ツナサラダ フルーツ  牛乳 うさぎ蒸しぱん エネルギー: 596Kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 23.2g 塩分: 2.1g	22 (お弁当の日)   野菜ジュース シフォンケーキ エネルギー: 160Kcal 蛋白質: 2.9g 脂質: 6g 塩分: 0.2g	23 (秋分の日)  	24 スープ 揚げぎょうざ 中華風春雨サラダ フルーツ  牛乳 シュガーロール エネルギー: 654Kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 24.4g 塩分: 1.8g	25 わかめうどん 里芋のそぼろあんかけ フルーツ  麦茶 カップdeヤクルト せんべい エネルギー: 480Kcal 蛋白質: 14.1g 脂質: 5.6g 塩分: 1.9g
27 味噌汁 いわしの甘露煮 和風サラダ おかかふりかけ フルーツ  牛乳 チーズ蒸しぱん エネルギー: 551Kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 13.3g 塩分: 1.7g	28 味噌汁 野菜コロック かぼちゃサラダ フルーツ  麦茶 たこ焼き エネルギー: 589Kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 16.6g 塩分: 1.4g	29 味噌汁 鶏肉の香味焼き 大根とツナの煮物 フルーツ  ジョア かぼちゃクッキー エネルギー: 712Kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 26.7g 塩分: 1.4g	30 スープ エビフライ シーザーサラダ フルーツ  麦茶 プリン せんべい エネルギー: 549Kcal 蛋白質: 14.1g 脂質: 12.9g 塩分: 2.2g	