

令和04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
			<p>1 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 白菜のツナサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 フライドポテト</p> <p>エネルギー: 460Kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 13.9g 塩分: 1.3g</p>	<p>2 味噌汁 揚げ魚おろしがけ 三色おひたし フルーツ</p> <p>牛乳 焼きそばパン</p> <p>エネルギー: 735Kcal 蛋白質: 29.9g 脂質: 21.6g 塩分: 2.3g</p>	<p>3 わかめラーメン なすの肉巻き フルーツ</p> <p>ジョア バームクーヘン せんべい</p> <p>エネルギー: 588Kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 9.9g 塩分: 1g</p>
<p>5 味噌汁 焼き魚(鯖) すき昆布の炒め煮 フルーツ</p> <p>牛乳 食パンサンド</p> <p>エネルギー: 596Kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 18.3g 塩分: 1.9g</p>	<p>6 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 和風サラダ フルーツ</p> <p>牛乳 チーズドッグ</p> <p>エネルギー: 646Kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 26g 塩分: 2.6g</p>	<p>7 スープ はんぺんとかにかまのマヨ焼き ごぼうサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 アイスクリーム</p> <p>エネルギー: 551Kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 17.5g 塩分: 2.3g</p>	<p>8 味噌汁 ひじき入り卵焼き 鶏肉と大根の煮物 納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 大芋いも</p> <p>エネルギー: 559Kcal 蛋白質: 26g 脂質: 16.9g 塩分: 2.1g</p>	<p>9 スープ お月見ハンバーグ 添え野菜 フルーツ</p> <p>麦茶 栗おこわ</p> <p>エネルギー: 511Kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 11.8g 塩分: 2.5g</p>	<p>10 《運動会》</p> 
<p>12 スープ 鮭の西京焼き キャベツのごま和え おかかふりかけ フルーツ</p> <p>麦茶 ミートチーストースト</p> <p>エネルギー: 632Kcal 蛋白質: 30.6g 脂質: 15.7g 塩分: 3.1g</p>	<p>13 根菜カレー エビフリッター シーザーサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 ゆめヨーグルト せんべい</p> <p>エネルギー: 593Kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 18.3g 塩分: 2.5g</p>	<p>14 スープ 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ フルーツ</p> <p>ジョア かぼちゃクッキー</p> <p>エネルギー: 675Kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 24.1g 塩分: 1.7g</p>	<p>15 《お誕生会》 きのこ炊き込みご飯 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</p>  <p>麦茶 アイスクリーム</p> <p>エネルギー: 562Kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 17g 塩分: 2.6g</p>	<p>16 味噌汁 ちくわのポテトチーズ焼き 小松菜のそぼろあんかけ フルーツ</p> <p>麦茶 フルーチェ</p> <p>エネルギー: 450Kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.4g 塩分: 1.8g</p>	<p>17 塩そうめん れんこんのはさみ焼き フルーツ</p> <p>麦茶 カップdeヤクルト せんべ</p> <p>エネルギー: 518Kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 9.1g 塩分: 1.8g</p>
<p>19 (敬老の日)</p> 	<p>20 味噌汁 メンチカツ かにかまとコーンのサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 ロールパン</p> <p>エネルギー: 688Kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 27.7g 塩分: 1.6g</p>	<p>21 味噌汁 さけの南蛮漬け 青菜と厚揚げの炒め煮 ごま塩ふりかけ フルーツ</p> <p>麦茶 じゃこわかめおにぎり</p> <p>エネルギー: 544Kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 13.6g 塩分: 1.8g</p>	<p>22 (お弁当の日)</p>  <p>野菜ジュース キャロットケーキ</p> <p>エネルギー: 184Kcal 蛋白質: 2.8g 脂質: 5.7g 塩分: 0.1g</p>	<p>23 (秋分の日)</p> 	<p>24 焼きうどん 大根とツナの煮物 フルーツ</p> <p>麦茶 どらやき せんべい</p> <p>エネルギー: 495Kcal 蛋白質: 13.1g 脂質: 6.1g 塩分: 1.8g</p>
<p>26 味噌汁 かぼちゃコロッケ キャベツの塩昆布和え フルーツ</p> <p>麦茶 和風スパゲティ</p> <p>エネルギー: 656Kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 20.9g 塩分: 2.2g</p>	<p>27 ハヤシカレー ウインナー エビとブロッコリーのサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 簡単ピザ</p> <p>エネルギー: 519Kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 20.4g 塩分: 2.8g</p>	<p>28 味噌汁 さんまのごま揚げ かぼちゃのそぼろ煮 チーズ納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 きなこ揚げパン</p> <p>エネルギー: 736Kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 29.8g 塩分: 2.1g</p>	<p>29 中華スープ 酢鶏 ちくわときゅうりのナムル フルーツ</p> <p>麦茶 たご焼き</p> <p>エネルギー: 542Kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 15.9g 塩分: 1g</p>	<p>30 すまし汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き 大根のさんぴら フルーツ</p> <p>牛乳 スイートポテトパイ</p> <p>エネルギー: 687Kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 25.8g 塩分: 2.2g</p>	