

令和 05 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 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き キャベツの梅おかか和え 納豆 フルーツ カルピス パンプキンパイ エネルギー: 605Kcal 蛋白質: 20g 脂質: 22.8g 塩分: 1.5g	2 冷やしラーメン 麻婆茄子 フルーツ 麦茶 クレープ エネルギー: 481Kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 11.1g 塩分: 1.5g
4 スープ チキンロール コールスローサラダ フルーツ 麦茶 アイスクリーム エネルギー: 533Kcal 蛋白質: 14.5g 脂質: 17.6g 塩分: 2g	5 きのこの中華スープ 鱈の甘酢あんかけ 青菜のナムル フルーツ 麦茶 ゆでとうもろこし チーズ エネルギー: 479Kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 8.7g 塩分: 1.3g	6 味噌汁 納豆入り卵焼き 豚肉と茄子のボン酢炒め おかかふりかけ フルーツ 牛乳 黒ごまクッキー エネルギー: 713Kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 28.9g 塩分: 1.3g	7 味噌汁 豆腐の五目揚げ 大根サラダ フルーツ ジョア 食パンサンド エネルギー: 545Kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 15g 塩分: 1.7g	8 スープ ちくわのピザ風焼き ジャーマンポテト フルーツ 麦茶 たぬきおにぎり エネルギー: 583Kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 11.4g 塩分: 2.3g	9 《運動会》 
11 すまし汁 鶏肉の西京焼き きんぴらごぼう フルーツ 麦茶 お好み焼き エネルギー: 502Kcal 蛋白質: 19g 脂質: 17.1g 塩分: 1.7g	12 味噌汁 はんぺんつくね すき昆布の炒め煮 めかぶ納豆 フルーツ 牛乳 バナナマフィン エネルギー: 665Kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 27.3g 塩分: 1.7g	13 根菜カレー うずらフライ ブロッコリーのツナサラダ フルーツ 麦茶 カクテルゼリー エネルギー: 543Kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 17.8g 塩分: 1.6g	14 味噌汁 豚肉の生姜焼き 三色おひたし フルーツ 麦茶 ソフル せんべい エネルギー: 481Kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 11.6g 塩分: 1.6g	15 味噌汁 さけの南蛮漬け 白菜のおかか和え フルーツ 麦茶 ホットドッグ エネルギー: 484Kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 12g 塩分: 2g	16 サラダうどん 肉じゃが煮 フルーツ 麦茶 どらやき せんべい エネルギー: 535Kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 6g 塩分: 1.4g
18 (敬老の日) 	19 味噌汁 さんまのみぞれ煮 切り干し大根煮 フルーツ 牛乳 ロールパン エネルギー: 658Kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 25g 塩分: 2.2g	20 味噌汁 かぼちゃコロッケ 和風サラダ ゆかりふりかけ フルーツ 牛乳 ココアマドレーヌ エネルギー: 597Kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 23.1g 塩分: 1.8g	21 《お誕生会》 きのこの炊き込みご飯 せんべい汁 鶏肉の唐揚げ キャベツのごま和え フルーツ ジョア エクレア エネルギー: 561Kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 21.1g 塩分: 2.1g	22 味噌汁 メンチカツ かにかまとコーンのサラダ フルーツ 麦茶 プリン せんべい エネルギー: 577Kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 21.1g 塩分: 1.4g	23 (秋分の日) 
25 スープ 鱈のカレー焼き マカロニサラダ フルーツ 牛乳 菜あずき蒸しパン エネルギー: 623Kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 20.5g 塩分: 1.8g	26 味噌汁 しらす入り卵焼き 青菜の納豆和え フルーツ 牛乳 きなこ揚げパン エネルギー: 625Kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 19.4g 塩分: 1.9g	27 味噌汁 カレイの唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ 麦茶 たこ焼き エネルギー: 530Kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 12.8g 塩分: 1.3g	28 ハヤシカレー エビフリッター 添え野菜 フルーツ 麦茶 スイートポテト エネルギー: 484Kcal 蛋白質: 12.6g 脂質: 12.9g 塩分: 2g	29 ポトフ うさぎ型ハンバーグ シーザーサラダ フルーツ 麦茶 ごま団子 エネルギー: 684Kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 20.1g 塩分: 2.1g	30 味噌ラーメン チョレギサラダ フルーツ 麦茶 タルト せんべい エネルギー: 560Kcal 蛋白質: 14.5g 脂質: 12.9g 塩分: 1.7g