

令和04年9月分 給食予定献立表

3歳未満児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
			<p>1 ご飯</p> <p>味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 白菜のツナサラダ フルーツ</p> <p>午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 フライドポテト エネルギー：427Kcal 蛋白質：13.7g 脂質：14.3g 塩分：1.1g</p>	<p>2 ご飯</p> <p>味噌汁 揚げ魚おろしがけ 三色おひたし フルーツ</p> <p>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 焼きそばパン エネルギー：633Kcal 蛋白質：24.5g 脂質：17.6g 塩分：1.8g</p>	<p>3</p> <p>わかめラーメン なすの肉巻き フルーツ</p> <p>午前：麦茶 クラッカー 午後：シヨアバー(妙) せんべい エネルギー：483Kcal 蛋白質：18.6g 脂質：8.6g 塩分：.8g</p>
<p>5 ご飯</p> <p>味噌汁 焼き魚(鯖) ずき昆布の炒め煮 フルーツ</p> <p>午前：ヨーグルト 午後：牛乳 食パンサンド エネルギー：510Kcal 蛋白質：22g 脂質：14.8g 塩分：1.6g</p>	<p>6 ご飯</p> <p>味噌汁 鶏肉の唐揚げ 和風サラダ フルーツ</p> <p>午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 チーズドッグ エネルギー：579Kcal 蛋白質：24.5g 脂質：24.5g 塩分：2.2g</p>	<p>7 ご飯</p> <p>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>午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 アイスクリューム エネルギー：551Kcal 蛋白質：16.3g 脂質：20.2g 塩分：1.9g</p>	<p>8 ご飯</p> <p>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>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 大学いも エネルギー：489Kcal 蛋白質：21.3g 脂質：13.7g 塩分：1.6g</p>	<p>9 ご飯</p> <p>スープ お月見ハンバーグ 添え野菜 フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 栗おこわ エネルギー：512Kcal 蛋白質：16.2g 脂質：14.5g 塩分：2g</p>	<p>10 《運動会》</p> 
<p>12 ご飯</p> <p>味噌汁 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>午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 ミートチーストースト エネルギー：569Kcal 蛋白質：27g 脂質：16.3g 塩分：2.6g</p>	<p>13 ご飯</p> <p>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>午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 ゆめヨーグルト せんべい エネルギー：580Kcal 蛋白質：19g 脂質：20.8g 塩分：2.1g</p>	<p>14 ご飯</p> <p>スープ 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ フルーツ</p> <p>午前：麦茶 せんべい 午後：シヨア かぼちゃクッキー エネルギー：586Kcal 蛋白質：14.7g 脂質：19.3g 塩分：1.5g</p>	<p>15 《お誕生会》</p> <p>きのご炊き込みご飯 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>午前：ヨーグルト 午後：麦茶 アイスクリューム エネルギー：480Kcal 蛋白質：18.5g 脂質：13.7g 塩分：2.1g</p>	<p>16 ご飯</p> <p>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>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 フルーチェ エネルギー：462Kcal 蛋白質：19.5g 脂質：16.6g 塩分：1.6g</p>	<p>17</p> <p>塩そうめん れんこんのはさみ焼き フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 加ッ de 物ト せんべい エネルギー：478Kcal 蛋白質：18.4g 脂質：11.1g 塩分：1.6g</p>
<p>19 (敬老の日)</p> 	<p>20 ご飯</p> <p>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>午前：ヨーグルト 午後：牛乳 ロールパン エネルギー：584Kcal 蛋白質：21.7g 脂質：22.1g 塩分：1.3g</p>	<p>21 ご飯</p> <p>味噌汁 さけの南蛮漬け 青菜と油揚げの炒め煮 ごま塩ふりかけ フルーツ</p> <p>午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 じゃこわかめおにぎり エネルギー：544Kcal 蛋白質：19.3g 脂質：16.9g 塩分：1.5g</p>	<p>22 (お弁当の日)</p>  <p>午前：牛乳 クラッカー 午後：野菜ジュース キャロットケーキ エネルギー：211Kcal 蛋白質：5.2g 脂質：8.2g 塩分：.2g</p>	<p>23 (秋分の日)</p> 	<p>24</p> <p>焼きうどん 大根とツナの煮物 フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 たらやき せんべい エネルギー：499Kcal 蛋白質：13.6g 脂質：9.9g 塩分：1.4g</p>
<p>26 ご飯</p> <p>味噌汁 かぼちゃコロック キャベツの塩昆布和え フルーツ</p> <p>午前：ヨーグルト 午後：麦茶 和風スパゲティ エネルギー：560Kcal 蛋白質：19.6g 脂質：16.8g 塩分：1.7g</p>	<p>27 ご飯</p> <p>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>午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 簡単ピザ エネルギー：525Kcal 蛋白質：18.9g 脂質：22.4g 塩分：2.3g</p>	<p>28 ご飯</p> <p>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>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 きなこ揚げパン エネルギー：631Kcal 蛋白質：23.3g 脂質：23.8g 塩分：1.5g</p>	<p>29 ご飯</p> <p>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>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 たこ焼き エネルギー：534Kcal 蛋白質：19.8g 脂質：17.6g 塩分：1.1g</p>	<p>30 ご飯</p> <p>すまし汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き 大根のきんぴら フルーツ</p> <p>午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 スイートポテトパイ エネルギー：657Kcal 蛋白質：23.7g 脂質：26.8g 塩分：1.9g</p>	



9月 たまご組 後期食 献立予定表



アケボノ保育園

日	曜	昼 食	午後のおやつ
1	木	おかゆ、味噌汁、ささみのあんかけ、白菜のツナサラダ	野菜おじや
2	金	おかゆ、味噌汁、魚のみぞれ煮、ほうれん草のおひたし	かぼちゃペーストサンド
3	土	うどん汁、ブロッコリーの和え物	ヨーグルト、白せんべい
5	月	おかゆ、味噌汁、煮魚、さつまいもの甘煮	パンケーキ
6	火	おかゆ、味噌汁、鶏肉のほぐし煮、キャベツサラダ	魚おじや
7	水	おかゆ、スープ、豆腐のあんかけ、かぼちゃのそぼろ煮	そうめん汁
8	木	納豆がゆ、味噌汁、魚のうま煮、大根の煮物	ふかし芋
9	金	おかゆ、スープ、ハンバーグ風、粉ふきいも	野菜おじや
10	土	《運動会》	
12	月	おかゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、キャベツの和え物	さつまいもペーストサンド
13	火	おかゆ、スープ、ささみのあんかけ、ブロッコリーサラダ	ヨーグルト、白せんべい
14	水	おかゆ、スープ、肉団子煮、ポテトサラダ風	かぼちゃパンケーキ
15	木	おかゆ、すまし汁、煮魚、ほうれん草のおひたし	うどん汁
16	金	おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、青菜のそぼろ煮	肉入りおじや
17	土	そうめん汁、かぼちゃの甘煮	ヨーグルト、白せんべい
19	月	(敬老の日)	
20	火	おかゆ、スープ、鶏肉のほぐし煮、ブロッコリーサラダ	ミルクトースト
21	水	おかゆ、味噌汁、魚の野菜あんかけ、青菜のしらす和え	しらすおじや
22	木	おかゆ、すまし汁、煮魚、さつまいもの甘煮 (1歳以上はお弁当の日)	人参入りパンケーキ
23	金	(秋分の日)	
24	土	うどん汁、ほうれん草の和え物	ヨーグルト、白せんべい
26	月	おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、キャベツの和え物	そうめん汁
27	火	おかゆ、すまし汁、ささみのほぐし煮、ブロッコリーサラダ	野菜おじや
28	水	おかゆ、味噌汁、煮魚、かぼちゃのそぼろ煮	さつまいもペーストサンド
29	木	納豆がゆ、スープ、鶏肉と野菜煮、青菜のおひたし	魚おじや
30	金	おかゆ、すまし汁、魚の味噌煮、大根のきんぴら	スイートポテト風