

令和 05 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  |
|---|---|---|--|---|--|
|    |    |    |   | 1 ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の塩麹焼き<br>キャベツの梅おかか和え<br>納豆 フルーツ<br><br>午前：麦茶 ビスケット<br>午後：カルピス パンプキンパイ<br>エネルギー：542Kcal 蛋白質：16.5g<br>脂質：21.5g 塩分：1.3g | 2<br><br>冷やしラーメン<br>麻婆茄子<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 ウエハース<br>午後：麦茶 クレープ<br>エネルギー：430Kcal 蛋白質：14.8g<br>脂質：11.9g 塩分：1.3g   |
| 4 ご飯<br>スープ<br>チキンロール<br>コールスローサラダ<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 クッキー<br>午後：麦茶 アイスクリーム<br>エネルギー：530Kcal 蛋白質：14.7g<br>脂質：19.1g 塩分：1.6g  | 5 ご飯<br>きのこの中華スープ<br>鱈の甘酢あんかけ<br>青菜のナムル<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 クラッカー<br>午後：麦茶 ホットケーキ<br>エネルギー：446Kcal 蛋白質：21.6g<br>脂質：10.4g 塩分：1.2g   | 6 ご飯<br>味噌汁<br>納豆入り卵焼き<br>豚肉と茄子のポン酢炒め<br>おかかふりかけ フルーツ<br><br>午前：麦茶 せんべい<br>午後：牛乳 黒ごまクッキー<br>エネルギー：612Kcal 蛋白質：22.7g<br>脂質：23.1g 塩分：1.1g | 7 ご飯<br>味噌汁<br>豆腐の五目揚げ<br>大根サラダ<br>フルーツ<br><br>午前：麦茶 ビスケット<br>午後：ジョア 食パンサンド<br>エネルギー：495Kcal 蛋白質：18.8g<br>脂質：15.5g 塩分：1.4g   | 8 ご飯<br>スープ<br>ちくわのピザ風焼き<br>ジャーマンポテト<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 クッキー<br>午後：麦茶 たぬきおにぎり<br>エネルギー：569Kcal 蛋白質：16.9g<br>脂質：14g 塩分：2.1g          | 9 <<運動会>><br>                   |
| 11 ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の西京焼き<br>きんぴらごぼう<br>フルーツ<br><br>午前：ヨーグルト<br>午後：麦茶 お好み焼き<br>エネルギー：434Kcal 蛋白質：17.3g<br>脂質：13.7g 塩分：1.2g     | 12 ご飯<br>味噌汁<br>はんぺんつくね<br>すき昆布の炒め煮<br>めかぶ納豆 フルーツ<br><br>午前：麦茶 クラッカー<br>午後：牛乳 パナマフィン<br>エネルギー：544Kcal 蛋白質：19.6g<br>脂質：22.7g 塩分：1.3g | 13 ご飯<br>根菜カレー<br>うずらフライ<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 ビスケット<br>午後：麦茶 カクテルゼリー<br>エネルギー：541Kcal 蛋白質：15.5g<br>脂質：20.4g 塩分：1.6g     | 14 ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>三色おひたし<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 クッキー<br>午後：麦茶 ソファール せんべい<br>エネルギー：491Kcal 蛋白質：20.6g<br>脂質：14.4g 塩分：1.7g   | 15 ご飯<br>味噌汁<br>さけの南蛮漬け<br>白菜のおかか和え<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 クラッカー<br>午後：麦茶 ホットドッグ<br>エネルギー：451Kcal 蛋白質：18.7g<br>脂質：13.4g 塩分：1.4g         | 16<br>サラダうどん<br>肉じゃが煮<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 ウエハース<br>午後：麦茶 たらやき せんべい<br>エネルギー：479Kcal 蛋白質：15.3g<br>脂質：7.9g 塩分：1.2g  |
| 18 (敬老の日)<br>                              | 19 ご飯<br>味噌汁<br>さんまのみぞれ煮<br>切り干し大根煮<br>フルーツ<br><br>午前：麦茶 せんべい<br>午後：牛乳 ロールパン<br>エネルギー：573Kcal 蛋白質：21.4g<br>脂質：20.3g 塩分：1.7g         | 20 ご飯<br>味噌汁<br>かぼちゃコロッケ<br>和風サラダ<br>ゆかりふりかけ フルーツ<br><br>午前：麦茶 ビスケット<br>午後：牛乳 ココアマドレーヌ<br>エネルギー：536Kcal 蛋白質：15.3g<br>脂質：21.6g 塩分：1.4g   | 21 <<お誕生会>><br>きのこの炊き込みご飯<br>せんべい汁 鶏肉の唐揚げ<br>キャベツのごま和え<br>フルーツ<br><br><br>午前：ヨーグルト<br>午後：ジョア ワッフル せんべい<br>エネルギー：478Kcal 蛋白質：23.7g<br>脂質：17g 塩分：2.2g | 22 ご飯<br>味噌汁<br>メンチカツ<br>かにかまとコーンのサラダ<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 クッキー<br>午後：麦茶 プリン せんべい<br>エネルギー：564Kcal 蛋白質：17.9g<br>脂質：21.7g 塩分：1.2g      | 23 (秋分の日)<br>                 |
| 25 ご飯<br>スープ<br>鯖のカレー焼き<br>マカロニサラダ<br>フルーツ<br><br>午前：麦茶 せんべい<br>午後：牛乳 栗あずき蒸しパン<br>エネルギー：543Kcal 蛋白質：17.1g<br>脂質：16.6g 塩分：1.6g | 26 ご飯<br>味噌汁<br>しらす入り卵焼き<br>青菜の納豆和え<br>フルーツ<br><br>午前：麦茶 クラッカー<br>午後：牛乳 きなこ揚げパン<br>エネルギー：511Kcal 蛋白質：21.9g<br>脂質：16.3g 塩分：1.3g      | 27 ご飯<br>味噌汁<br>カレーの唐揚げ<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 ウエハース<br>午後：麦茶 たこ焼き<br>エネルギー：469Kcal 蛋白質：19.5g<br>脂質：13.2g 塩分：1.2g            | 28 ご飯<br>ハヤシカレー<br>エビフリッター<br>添え野菜<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 ビスケット<br>午後：麦茶 スイートポテト<br>エネルギー：496Kcal 蛋白質：13.3g<br>脂質：16.4g 塩分：1.6g  | 29 ご飯<br>ポトフ<br>うさぎ型ハンバーグ<br>シーザーサラダ<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 クッキー<br>午後：麦茶 たい焼き せんべい<br>エネルギー：650Kcal 蛋白質：18.5g<br>脂質：21g 塩分：2.1g        | 30<br>味噌ラーメン<br>チョコサラダ<br>フルーツ<br><br>午前：牛乳 クラッカー<br>午後：麦茶 タルト せんべい<br>エネルギー：511Kcal 蛋白質：14.6g<br>脂質：14.1g 塩分：1.5g |



## 9月 たまご組 後期食 献立予定表



| 日  | 曜 | 昼 食   | 午後のおやつ  |
|----|---|---|---|
| 1  | 金 | 納豆がゆ、味噌汁、ささみのほぐし煮、キャベツの和え物  | かぼちゃパンケーキ   |
| 2  | 土 | そうめん汁、かぼちゃの甘煮   | ヨーグルト、白せんべい   |
| 4  | 月 | おかゆ、スープ、鶏肉のうま煮、キャベツサラダ  | 魚おじや  |
| 5  | 火 | おかゆ、スープ、魚のあんかけ、青菜のおひたし  | 蒸しパン  |
| 6  | 水 | おかゆ、味噌汁、豆腐のそぼろ煮、ブロッコリーサラダ   | うどん汁  |
| 7  | 木 | おかゆ、味噌汁、ささみのあんかけ、大根サラダ  | ミルクトースト   |
| 8  | 金 | おかゆ、スープ、豆腐と野菜煮、ポテトサラダ風  | 野菜おじや   |
| 9  | 土 | 《運動会》   |  |
| 11 | 月 | おかゆ、すまし汁、鶏肉の味噌煮、さつまいもの甘煮  | 魚おじや  |
| 12 | 火 | おかゆ、味噌汁、豆腐のうま煮、ほうれん草の和え物  | 蒸しパン  |
| 13 | 水 | おかゆ、スープ、魚のあんかけ、ブロッコリーサラダ  | そうめん汁   |
| 14 | 木 | おかゆ、味噌汁、ささみのあんかけ、青菜のおひたし  | ヨーグルト、白せんべい   |
| 15 | 金 | おかゆ、味噌汁、魚の野菜あんかけ、白菜の和え物   | かぼちゃペーストサンド   |
| 16 | 土 | うどん汁、肉じゃが風煮   | パンケーキ   |
| 18 | 月 | (敬老の日)  |  |
| 19 | 火 | おかゆ、味噌汁、煮魚、切り干し大根煮  | ミルクトースト   |
| 20 | 水 | おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、かぼちゃの甘煮   | パンケーキ   |
| 21 | 木 | おかゆ、すまし汁、鶏肉のほぐし煮、ほうれん草の和え物  | 野菜おじや   |
| 22 | 金 | おかゆ、味噌汁、魚のうま煮、じゃがいもの煮物  | ヨーグルト、白せんべい   |
| 23 | 土 | (秋分の日)  |  |
| 25 | 月 | おかゆ、スープ、魚のほぐし煮、キャベツサラダ  | 蒸しパン  |
| 26 | 火 | おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、青菜のしらす和え  | さつまいもペーストサンド  |
| 27 | 水 | おかゆ、味噌汁、魚のあんかけ、かぼちゃのそぼろ煮  | そうめん汁   |
| 28 | 木 | おかゆ、スープ、ささみのほぐし煮、ブロッコリーサラダ  | スイートポテト風  |
| 29 | 金 | おかゆ、スープ、ハンバーグ風、ほうれん草の煮びたし   | パンケーキ   |
| 30 | 土 | うどん汁、さつまいもの甘煮   | ヨーグルト、白せんべい   |