

9月献立表

幼児組

日	曜	献立名	3時おやつ	幼児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	木	ごはん さわらの利久焼き がんも煮 かぼちゃサラダ もやしのみそ汁	マシュマロサンドク ラッカー 牛乳	626	27.7	24.8	2
2	金	ごはん きのコハンバーグ 人参のグラッセ コーンサラダ バナナ 牛乳	チーズいもち 麦茶	593	24	20.4	1.2
3	土	ナポリタン ブロッコリーチーズサラダ 黄桃缶 牛乳	アイス せんべい 麦茶	543	18.9	14.5	1.4
5	月	ごはん マーボー春雨 ツナと豆腐のナゲット もやしのナムル たまごスープ	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	527	20.0	15.9	1.5
6	火	ごはん 鶏肉の梅煮 けんちん炒め ブロッコリーのゴマ風味和え なすのみそ汁	ベリーマフィン 牛乳	610	26.8	26.6	2.1
7	水	食パン 白身魚フライ ポークビーンズ コールスロー 牛乳	きのこおにぎり 麦茶	589	27.9	20.4	2.1
8	木	ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃがいもと人参のきんぴら キャベツの塩昆布あえ グレープフルーツビー 牛乳	ゼリーポンチ せんべい 麦茶	513	18.4	13.7	1.6
9	金	ごはん さんまの塩焼き 納豆和え なし けんちん汁	さつまいも揚げ団子 牛乳	622	23.5	23.3	1.5
10	土	わかめうどん 魚河岸揚げ煮 バナナ 牛乳	おかし ジュース	485	14.5	15.4	1.7
12	月	ごはん 家常豆腐 かぼちゃのレーズン煮 大根ときゅうりの中華和え トマト 牛乳	グレープゼリー せんべい 麦茶	513	29.8	14.5	1.1
13	火	ごはん とりつくね焼き 切り干し大根煮 マカロニサラダ きのこ青菜のみそ汁	蒸しパン(黒糖) 牛乳	607	23.5	21.3	2.0
14	水	ソース焼きそば ブロッコリーの中華和え バナナ 牛乳	さつま芋ご飯おにぎり 麦茶	583	20.5	14.3	1.8
15	木	ポークカレー ツナオムレツ じゃこサラダ 牛乳	ケーキ 黄桃缶 麦茶	601	23.9	22.0	1.9
16	金	ごはん 白身魚の甘酢あん 筑前煮 チーズサラダ 牛乳	いちごプリン 麦茶 アスバラビスケット	566	24.8	17.0	1.5
17	土	みそラーメン しゅうまい 黄桃缶 牛乳	原宿ドッグ 麦茶	556	22.9	21.9	1.4
20	火	ごはん 厚揚げ田楽 切り昆布煮 さつまいもサラダ オレンジ かんぴょうのかきたま汁	ココアスコーン 牛乳	612	20.8	22.1	2.1
21	水	和風スパゲティ カレー風味ミートボール こまつなサラダ 牛乳	お好み焼き 麦茶	529	24.6	21.1	2.1
22	木	ごはん ホイコーロー 春巻き パンサンデー ねぎ塩スープ	牛乳もち バナナ 麦茶	553	16.8	17.6	1.3
24	土	肉うどん 厚焼き卵 きゅうりスティック 牛乳	ヨーグルト ジュース	473	21.7	15.2	1.7
26	月	ハヤシライス イカリングフライ ツナ大根サラダ 牛乳	ピーチゼリー せんべい 麦茶	581	28.8	20.1	1.7
27	火	ごはん たらのみそマヨ焼き 洋風きんぴら トマトときゅうりの和風サラダ ジュリアンスープ	クッキー(ココア・ セサミ) 牛乳	572	22.5	22.0	1.8
28	水	バターロール ウインナー トマト ほうれん草サラダ クリームシチュー	海苔巻き 麦茶	511	19.7	20.8	2.4
29	木	ごはん 豆腐の変わり揚げ ひじき煮 浅漬け さつまい	フルーツコーンフレ ーク 麦茶	527	21.0	12.6	1.8
30	金	ごはん しらす入り卵焼 肉じゃが スパゲティサラダ キャベツのみそ汁	りんごケーキ 牛乳	616	23.9	21.3	2.1
			9月平均 (土曜日除く)	573	23.4	19.6	1.8

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。

※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。

※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。

※ 令和4年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：18g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：20g）