宇都宮保育園

9月献立表

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	金	ごはん きのこハンバーグ 人参のグラッセ コーンサラダ オレンジ 牛乳	チーズいももち 麦茶	565	23.8	20.4	1.2
2	土	鶏うどん 魚河岸揚げ煮 黄桃缶 牛乳	アイス せんべい 麦茶	529	18.1	14.6	1.7
4	月	ごはん マーボー春雨 しゅうまい もやしのナムル たまごスープ	ベリーマフィン 牛乳	581	20.2	22.1	1.5
5	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	ヨーグルトコーンフレーク 麦茶	507	21.8	16.3	2.2
6	水	食パン 白身魚フライ ポークビーンズ 海藻サラダ 牛乳	きのこおにぎり 麦茶	559	27.6	19.0	2.4
7	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 グレープフルーツルビー 牛乳	ゼリーポンチ せんべい 麦茶	513	18.4	13.5	1.6
8	金	ごはん 肉野菜炒め マカロニサラダ トマト なめこのみそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	554	20.7	20.7	1.9
9	土	しょうゆラーメン 蒸し餃子 バナナ 牛乳	おかし ジュース	529	18.9	15.5	1.9
11	月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 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	507	29.8	14.5	1.0
12	火	ごはん とりつくね焼き 切り干し大根煮 ポテトサラダ きのこと青菜のみそ汁	きな粉トースト 牛乳	579	23.9	18.3	2.2
13	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	549	20.1	14.3	1.7
14	木	ごはん しらす入り卵焼 肉じゃが きゅうりのゆかり和え キャベツのみそ汁	りんごケーキ 牛乳	522	21.2	15.5	2.1
15	金	ごはん 魚の甘酢あん 筑前煮 コールスロー 牛乳	イチゴババロア 麦茶 アスパラビスケット	587	23.8	16.7	1.3
16	土	ツナナポリタン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 牛乳	原宿ドッグ 麦茶	467	21.3	16.7	1.1
19	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	582	19.2	20.2	2.0
20	水	ツナカレー メンチカツ じゃこサラダ 牛乳	ケーキ 黄桃缶 麦茶	593	21.9	19.1	2.2
21	木	ごはん さわらの利久焼き ちくわの磯辺揚げ こまつなサラダ トマト わかめのみそ汁	牛乳もち せんべい 麦茶	524	21.7	16.3	1.9
22	金	ミートスパゲッティ 星ポテト ピクルス風 牛乳	お好み焼き 麦茶	518	22.6	19.0	1.9
25	月	ハヤシライス ツナと豆腐のナゲット 大根サラダ 牛乳	ピーチゼリー せんべい 麦茶	619	31.7	22.6	2.0
26	火	ごはん たらのみそマヨ焼き 洋風きんぴら 春雨サラダ ジュリアンスープ	クッキー（ココア・セサミ） 牛乳	554	21.1	20.5	1.7
27	水	バターロール ミニオムレツ ほうれん草サラダ グレープフルーツ クリームシチュー	海苔巻き 麦茶	505	20.9	17.4	2.4
28	木	ごはん はんぺんフライ　ひじき煮 かぼちゃサラダ レタスとカニカマのスープ	フルーツコーンフレーク 麦茶	534	18.5	14.0	1.7
29	金	ごはん さんまの塩焼き 納豆和え なし けんちん汁	さつまいも団子 牛乳	594	22.1	21.4	1.4
			9月平均（土曜日除く）	552	22.6	18.1	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5年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：22g）