

9月予定献立表 (3歳以上児)

令和3年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (水)	ごはん, 煮魚, 豚汁 キャベツとえのきの酢の物, 麦茶 	ジャージャー麺 牛乳	563	31.5	16.4	1.6
2 (木)	ごはん, 肉じゃが, 冬瓜のおかか炒め なすとトマトのさっぱり和え, 麦茶	黒糖かりんとう 乳酸菌飲料	610	17.5	17.6	1.0
3 (金)	ごはん, 生揚げの肉味噌あんかけ, オクラのツナマヨ和え 切干し大根と大豆の煮物, 麦茶	かぼちゃもち のむヨーグルト	596	26.3	21.0	1.2
4 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
6 (月)	ごはん, はんぺんフライ(カレー風味), ひじきの煮物 キャベツのおかか和え, 麦茶	ちんすこう 牛乳 	536	18.6	17.5	1.1
7 (火)	ごはん, 肉団子の甘酢あん, 青梗菜と卵の中華炒め いんげんのごま和え, 麦茶	ピザパン オレンジジュース 	588	23.9	16.4	1.8
8 (水)	焼きそば, がんもの含め煮 ポテトサラダ, 麦茶	手作りおにぎり プルーンのむヨーグルト	637	26.4	16.4	2.1
9 (木)	ごはん, 魚の竜田揚げ, 南瓜の甘煮 みそマヨサラダ, 麦茶 	ぶどうゼリー 麦芽ミルク	547	25.6	12.4	0.6
10 (金)	ごはん, 鶏の照り焼き, 人参ときのこのソティ マカロニサラダ, 麦茶	クッキー 乳酸菌飲料	551	24.7	16.1	1.0
11 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
13 (月)	ごはん, かき揚げ, 生揚げと小松菜の味噌汁 キャベツときゅうりの酢の物, 麦茶	芋ようかん のむヨーグルト	484	17.8	7.5	1.0
14 (火)	チキンカレーライス コールスローサラダ, 福神漬, 巨峰 , 麦茶	小倉サンド 麦芽ミルク	651	30.3	16.3	1.4
15 (水)	ごはん, さんまの蒲焼き , 五目ビーフン 南瓜サラダ , 麦茶	栗のパウンド 牛乳 	576	25.3	28.3	1.3
16 (木)	ごはん, 中華風かけ納豆, さつま揚げの含め煮 トマトサラダ, 麦茶	野菜チヂミ リンゴジュース 	588	21.8	14.1	1.8
17 (金)	ツナサンド, ジャーマンポテト きのこのマリネ, 麦茶 	五目ご飯 プルーンのむヨーグルト	523	20.1	17.0	1.8
18 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
21 (火)	ごはん, オムレツ, 高野豆腐と昆布の煮物 ひじきサラダ, 麦茶	[誕生日会]誕生ケーキ 乳酸菌飲料	549	18.3	17.1	0.9
22 (水)	わかめごはん, 豚ロース生姜焼き, にんじんしりしり さつま芋のコロコロサラダ, 麦茶	フルーツポンチ 牛乳	520	21.2	16.9	0.8
24 (金)	ナポリタン, 野菜スープ かぼちゃのごま和え , 梨, 麦茶	焼きおにぎり のむヨーグルト	500	16.8	7.1	1.5
25 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
27 (月)	ウィンナーハヤシカレーライス グリーンサラダ, 福神漬, 巨峰 , 麦茶	ミルクもち オレンジジュース	550	12.3	8.1	1.3
28 (火)	ロールパン, かぼちゃグラタン , ゆで卵 にんじんサラダ, 麦茶	炊き込みご飯 のむヨーグルト	630	29.9	19.4	1.7
29 (水)	ごはん, マーボ豆腐, なすの煮浸し 春雨サラダ, 麦茶 	マーブル蒸しパン 麦芽ミルク	614	26.7	16.4	1.2
30 (木)	栗ごはん , 魚の照り焼き, 里芋と人参の煮物 棒々鶏サラダ, 麦茶	レーズンスコーン 乳酸菌飲料	607	25.4	16.3	1.1
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	23.0	16.0	1.4

今月の旬の食材

さんま・かぼちゃ・栗・ぶどう



今月8日の食育指導は「おにぎり作り」です。
お米の成長の話聞き、おやつにおにぎり作りを
みんなで楽しみます。

