

9月予定献立表 (3歳以上児) 卵抜き

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	603	17.7	16.8	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	533	18.5	17.3	1.1
7 (火)	ごはん, 肉団子の甘酢あん, 青梗菜の中華炒め いんげんのごま和え, 麦茶	ピザパン オレンジジュース	556	20.9	14.0	1.7
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	558	25.4	16.6	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	661	31.6	17.0	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	583	26.0	28.9	1.4
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	593	22.3	14.5	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, グラタン, 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	524	14.7	13.7	0.8
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 , がんもの含め煮 にんじんサラダ, 麦茶	炊き込みご飯 のむヨーグルト	659	29.9	20.6	1.9
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	619	27.2	16.8	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	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	22.9	15.8	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。

