



9月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

令和5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	食塩相当量
1 (金)	御飯、肉じゃが、 なすと冬瓜のみそ汁 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	人参プリッツ ジョア	538	24.7	11.5	2.3
2 (土)	家庭弁当	おやつ				
4 (月)	御飯、ツナオムレツ 切干大根の煮物、豆腐サラダ、麦茶	ココア蒸しパン りんごジュース	569	20.1	16.4	1.6
5 (火)	手作りパン、チキンチャップ ブロッコリーと卵のサラダ、 ぶどう 、麦茶	鶏ごぼう御飯 麦茶	499	27.9	7.3	1.4
6 (水)	御飯、魚の蒲焼き 冬瓜のそぼろ煮 、小松菜のごま和え、麦茶	焼きそば 牛乳	544	27.7	22.9	1.9
7 (木)	チキンカレーライス、福神漬け ツナコーンサラダ、麦茶	かぼちゃプリン 麦芽ミルク	588	21.9	17.3	1.2
8 (金)	御飯、春巻き ささみのみぞれ煮、ひじきサラダ、麦茶	レーズンスコーン ジョア	561	23.6	11.0	1.4
9 (土)	家庭弁当	おやつ				
11 (月)	御飯、はんぺんフライ れんこんのきんぴら、ポテトサラダ、麦茶	誕生日ケーキ オレンジジュース	538	15.0	16.7	1.4
12 (火)	ジャージャーめん、ゆで卵 トマトサラダ、麦茶	さつまいも御飯 牛乳	532	27.8	16.3	1.7
13 (水)	御飯、さけの塩焼き、納豆、昆布の佃煮 具だくさん味噌汁、なすのさっぱり和え、麦茶	あんパン カルピス	518	27.0	11.4	1.7
14 (木)	御飯、鶏肉のしょうが焼き 五目ビーフン、キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	ぶどうゼリー 麦芽ミルク	511	29.1	6.4	1.7
15 (金)	御飯、マーボー豆腐、かぼちゃのごま和え チンゲン菜のしらす和え、麦茶	パウンドケーキ ジョア	587	20.8	18.5	1.4
16 (土)	家庭弁当	おやつ				
19 (火)	ハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、オレンジ、麦茶	ミルクもち りんごジュース	525	14.5	5.3	0.9
20 (水)	御飯、 冬瓜と鶏肉のみそ炒め がんもの含め煮、三色ナムル、麦茶	バナナオムレット 麦芽ミルク	504	26.8	14.7	1.5
21 (木)	手作りパン、魚のトマト煮 マカロニソテー、人参サラダ、麦茶	2色おはぎ 麦茶	588	26.1	15.8	1.5
22 (金)	栗おこわ 、肉団子の甘酢あん 中華スープ、切干大根のサラダ、麦茶	カルピスゼリー ジョア	552	25.4	10.7	1.5
25 (月)	御飯、生揚げの卵とじ さつま芋のレモン煮、オクラのツナマヨ和え、麦茶	ピーナッツパン オレンジジュース	597	21.2	16.6	1.5
26 (火)	御飯、鶏のから揚げ ひじきの煮物、キャベツのおかか和え、麦茶	チヂミ 牛乳	565	20.9	21.1	1.3
27 (水)	運動会					
28 (木)	ナポリタン、コロコロサラダ 野菜スープ、バナナ、麦茶	コーンおにぎり 麦芽ミルク	522	19.7	4.8	1.5
29 (金)	御飯、中華風かけ納豆 青のりポテト、はるさめサラダ、麦茶	お月見クッキー ジョア	558	23.1	17.7	0.9
30 (土)	家庭弁当	おやつ				
目 標			570	23.5	15.8	1.7
平均値			547	23.3	13.8	1.5

今月の旬の食材

冬瓜・落花生

栗・ぶどう

