



9月予定献立表（未満児）

令和5年度 ひかり保育園

日 付	午前のおやつ	昼 食	おやつ
1 (金)	ねりきなこ 麦茶	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
2 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
4 (月)	ヤクルト	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
5 (火)	ヨーグルト 麦茶	手作りパン、ポークチャップ 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
6 (水)	オレンジジュース	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
7 (木)	チーズ 麦茶	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
8 (金)	スティックきゅうり 麦茶	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
9 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
11 (月)	ヤクルト	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
12 (火)	人参の甘煮 麦茶	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
13 (水)	りんごジュース	御飯、さけの塩焼き、納豆 昆布の佃煮、豚汁、なすのさっぱり和え、麦茶	あんパン カルピス
14 (木)	ねりきなこ 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き 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
15 (金)	牛乳	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
16 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
19 (火)	ヤクルト	ウインナーハヤシライス、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
20 (水)	オレンジジュース	御飯、 冬瓜と豚肉のみそ炒め 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
21 (木)	ヨーグルト 麦茶	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
22 (金)	チーズ 麦茶	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
25 (月)	ヤクルト	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	ビーナッツパン オレンジジュース
26 (火)	りんごジュース	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
27 (水)		運動会	
28 (木)	牛乳	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
29 (金)	ねりきなこ 麦茶	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
30 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ

今月の旬の食材

冬瓜・落花生
栗・ぶどう

目 標	エネルギー	460kcal	蛋白質	19.0g	脂 質	12.7g	食塩相当量	1.5g
平均値	エネルギー	460kcal	蛋白質	18.4g	脂 質	13.1g	食塩相当量	1.2g

