



9月予定献立表(離乳食)完了期(豚肉抜き)

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 ミルク
2 (土)	おやつ	家庭弁当 	おやつ
4 (月)	ミルク 	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 麦茶
5 (火)	ヨーグルト 麦茶	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 ミルク
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 ミルク
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 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 ミルク
9 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
11 (月)	ミルク	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	スポンジケーキ 麦茶
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 ミルク
13 (水)	ミルク	御飯、さけの塩焼き、納豆、昆布の佃煮 具だくさんみそ汁、なすのさっぱり和え、麦茶	あんパン 麦茶 
14 (木)	ねりきなこ 麦茶	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 ミルク 
15 (金)	ミルク	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 麦茶
16 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
19 (火)	ミルク 	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 麦茶
20 (水)	ミルク	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 麦茶
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 ミルク
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 ミルク
25 (月)	ミルク 	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 麦茶 
26 (火)	ミルク	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 麦茶
27 (水)		運動会	
28 (木)	ミルク	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 麦茶
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 ミルク
30 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ

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

今月の旬の食材
 冬瓜・落花生
 栗・ぶどう

