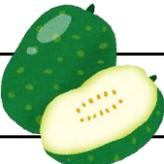
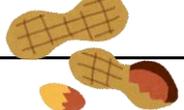
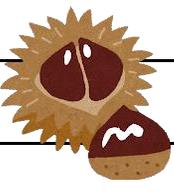
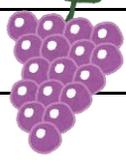


9月予定献立表（3歳以上児）

令和6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
2 (月)	御飯、ツナ揚げ餃子、中華スープ もやしのごま酢和え、麦茶	ちんすこう りんごジュース	551	12.9	16.2	1.1
3 (火)	ナス入りガパオライス 、はるさめサラダ グレープフルーツ、麦茶	ピザパン 麦芽ミルク 	571	23.1	13.8	1.8
4 (水)	御飯、豚肉のしょうが焼き、さつま揚げの含め煮 わかめサラダ、麦茶	芋ようかん 牛乳	565	22.8	19.1	1.4
5 (木)	手作りパン、魚のムニエル、かぼちゃサラダ ブロッコリーとコーンのソテー、麦茶	焼きおにぎり カルピス	549	24.1	11.2	1.2
6 (金)	御飯、肉団子の甘酢あん、にんじんしりしり キャベツのしらす和え、麦茶	マーブルパウンド ジョア	580	24.5	20.6	1.5
7 (土)	家庭弁当	おやつ				
9 (月)	ウインナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、梨、麦茶 	チーズチヂミ りんごジュース	565	14.2	15.3	1.8
10 (火)	御飯、中華風かけ納豆、 ゆで栗 トマトサラダ、麦茶	[誕生日会]誕生日ケーキ 麦芽ミルク	559	22.5	12.8	0.3
11 (水)	焼きそば、 冬瓜となすのみそ汁 きゅうりのおかか和え、バナナ、麦茶	しらす御飯 牛乳	553	22.6	18.8	2.6
12 (木)	御飯、魚の竜田揚げ、ひじきの煮物 マカロニサラダ、麦茶	ピーナッツクッキー カルピス	592	21.1	21.4	1.2
13 (金)	月見おにぎり、鶏肉の照り焼き、里芋汁 ゆで卵、 ぶどう 、麦茶 	いちごジャムサンド ジョア	606	27.2	17.1	2.1
14 (土)	家庭弁当	おやつ				
17 (火)	御飯、はんぺんフライ、切干大根の煮物 タルタルサラダ、麦茶	さつまいもプリン 麦芽ミルク	582	22.2	14.4	1.3
18 (水)	御飯、マーボ豆腐、かぼちゃのごま和え 三色ナムル、麦茶	黒糖蒸しパン 牛乳	557	21.6	18.0	2.1
19 (木)	御飯、 冬瓜と豚肉のみそ炒め 、がんもの含め煮 小松菜の和え物、麦茶	冷やしラーメン りんごジュース	559	21.2	18.1	2.3
20 (金)	[世界の料理]フォカッチャ、ミラノ風カツレツ なすのオープン焼き 、野菜スープ、麦茶 	五平もち ジョア 	582	25.1	10.9	2.0
21 (土)	家庭弁当	おやつ				
24 (火)	ナポリタン、コーンスープ、ごまマヨサラダ オレンジ、麦茶	栗ごはん 麦芽ミルク 	554	17.9	8.1	1.2
25 (水)	御飯、煮魚、 冬瓜のそばろ煮 ゆで落花生 、麦茶	かぼちゃのモンブラン 牛乳	581	28.1	23.4	1.1
26 (木)	運動会					
27 (金)	ポークカレーライス、福神漬け、ツナサラダ キウイフルーツ、麦茶 	スコーン ジョア	567	20.9	16.1	1.5
28 (土)	家庭弁当	おやつ				
30 (月)	御飯、オムレツ、コロコロポテト なすのさっぱり和え 、麦茶	ぶどうゼリー 麦芽ミルク	546	23.2	17.0	1.3
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	570	22.6	16.6	1.7



今月の旬の食材

なす・とうがん・ぶどう
くり・落花生



[世界の料理]
今月は「イタリア」です

