

9月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

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	542	22.0	11.1	1.7	
4 (水)	御飯、鶏肉のしょうが焼き、さつま揚げの含め煮 わかめサラダ、麦茶	芋ようかん 牛乳	482	26.9	8.1	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	567	26.2	18.0	1.5	
7 (土)	家庭弁当	おやつ					
9 (月)	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	532	16.1	10.9	1.5	
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	549	23.7	11.0	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	513	24.2	13.7	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	581	20.1	20.7	1.1	
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	551	22.3	16.9	2.1	
19 (木)	御飯、 冬瓜と鶏肉のみそ炒め 、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	463	23.8	8.9	2.2	
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、 冬瓜のそぼろ煮 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)	チキンカレーライス、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	550	22.2	13.8	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	561	22.9	14	1.6



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

