

9月予定献立表 (3歳未満児) 豚肉抜き

令和6年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
2 (月)	ヤクルト	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
3 (火)	ヨーグルト 麦茶	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
4 (水)	スティックきゅうり 麦茶	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
5 (木)	チーズ 麦茶	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
6 (金)	りんごジュース	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
7 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
9 (月)	ヤクルト	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
10 (火)	人参の甘煮 麦茶	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
11 (水)	ねりきなこ 麦茶	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
12 (木)	ふかし芋 麦茶	御飯、魚の竜田揚げ、ひじきの煮物 マカロニサラダ、麦茶	ピーナツクッキー カルピス
13 (金)	牛乳	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
14 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
17 (火)	ヤクルト	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
18 (水)	チーズ 麦茶	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
19 (木)	ヨーグルト 麦茶	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
20 (金)	りんごジュース	[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
21 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
24 (火)	ヤクルト	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
25 (水)	ねりきなこ 麦茶	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
26 (木)		運動会	
27 (金)	牛乳	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
28 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
30 (月)	ヤクルト	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

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g
 平均値 エネルギー 444kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.3g 塩分 1.2g



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

