

9月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ソーセージ 麦茶	パン 牛乳	大根スティック 麦茶	バナナ	ビスケット 野菜ジュース	バナナ
琥珀煮 マカロニサラダ 鮭フレーク ご飯	タン麺 ちくわきゅうり ヨーグルト	ほっけ焼き魚 もやしの和え物 味噌汁(豆苗と玉ねぎ) オレンジ ご飯	肉団子スープ トマトと卵の中華炒め ごはんですよ ご飯	チキン南蛮 お揚げと水菜のサラダ 味噌汁(豆腐) ご飯	さつま汁 ごはん ごはんですよ
バナナ 牛乳	いとこ煮 牛乳	フライドポテト 牛乳	鉄ウエハース 牛乳	お菓子 ジョア	お菓子 牛乳
エネルギー 325Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 10.4g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 406Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 9.8g 炭水化物 62.7g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 325Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 9.3g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 330Kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.6g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 466Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.0g 炭水化物 81.6g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 168Kcal たんぱく質 6.6g 脂質 5.1g 炭水化物 26.8g 食塩相当量 0.9g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
チーズかまぼこ リンゴジュース	パン 牛乳	人参スティック 麦茶	バナナ	せんべい ヤクルト	バナナ
お好み焼き風卵焼き わかめの酢の物 味噌汁(大根) ご飯	煮干しラーメン 白菜のおかか和え ヨーグルト	赤魚のケチャップ和え 春雨炒め 板麵スープ ご飯 オレンジ	チキンカレー 豆腐サラダ パイナップル ご飯	ジャーマンポテト しらす納豆 ワンタンスープ ご飯 プリン	たぬき汁 納豆 ごはん
人参ドーナツ 牛乳	バナナ 牛乳	ソーセージ 牛乳	フルーチェ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 429Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.5g 炭水化物 58.7g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 398Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 8.3g 炭水化物 62.0g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 396Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 10.9g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 464Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.6g 炭水化物 66.8g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 471Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 20.4g 炭水化物 62.6g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 168Kcal たんぱく質 5.4g 脂質 4.6g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 0.9g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
 <p>敬老の日 いつまでもお元気な日々</p>	さつまいもスティック 牛乳	パン 牛乳	バナナ	クッキー ぶどうジュース	バナナ
	あんかけ焼きそば 中華スープ ヨーグルト	さばの味噌煮 レンコンのきんぴら 味噌汁(じゃがいも) ご飯 オレンジ	麻婆豆腐 トマトときゅうりのサラダ パイナップル ご飯	油淋鶏 切り干し大根の味噌汁 ゼリー ご飯	具沢山卵スープ ごはん 鮭フレーク
	さきイカのおにぎり 麦茶	バナナ 牛乳	お菓子 ジョア	チーズかまぼこ 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 410Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 4.9g 炭水化物 78.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 473Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.3g 炭水化物 67.5g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 358Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 8.0g 炭水化物 58.8g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 543Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.9g 炭水化物 64.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 217Kcal たんぱく質 8.5g 脂質 8.4g 炭水化物 29.1g 食塩相当量 1.1g	
23日	24日	25日	26日	27日	28日
	大根スティック 麦茶	パン 牛乳	バナナ	ビスケット 野菜ジュース	
	カレーうどん わかめときゅうりの 酢みそ和え ヨーグルト	鮭焼き魚 ほうれん草と白菜の海苔和え 味噌汁(大根) オレンジ ご飯	ミックスフライ サラスパサラダ 味噌汁(なめこ) ごはん 豆腐のブラウニー	八宝菜 大豆サラダ バナナ ご飯	
	チョコバナナ 牛乳	人参スティック 牛乳	お菓子 牛乳	アイス	
エネルギー 339Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.7g 炭水化物 50.5g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 283Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 7.7g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 530Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 28.3g 炭水化物 55.7g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 339Kcal たんぱく質 12.3g 脂質 7.8g 炭水化物 82.6g 食塩相当量 1.2g		
30日	<p>夏の疲れを吹き飛ばそう!!</p> <p>夏の暑さから冷たいもの、さっぱりした食べ物を摂取しがちですが、炭水化物をエネルギーに変える、ビタミンB1・B2が不足すると脳や体に乳酸が溜まり疲れの原因となります。また、夏バテ、室内・外気の温度差についていけない事で起こる自律神経の乱れにもなりません。以下の食材を積極的に取り入れましょう。</p> <p>★ビタミンB1 豚肉・玄米・うなぎ・豆類・ゴマ・レバー・枝豆等</p> <p>★ビタミンB2 いわし・納豆・牛乳・卵・レバー等</p> <p>中秋の名月 今年の十五夜は9月17日(火)です 満月が見るといいですね</p>				
ソーセージ 麦茶 豚汁 チーズ納豆 ナムル ご飯 バナナ 牛乳	   				
エネルギー 345Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.8g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 2.0g					