

9月の給食献立表

三歳以上児

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
琥珀煮 マカロニサラダ 鮭フレーク	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	肉団子スープ トマトと卵の中華炒め ごはんですよ	チキン南蛮 お揚げと水菜のサラダ 味噌汁(豆腐)	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 290Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 11.3g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 455Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 11.1g 炭水化物 69.6g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 283Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 11.3g 炭水化物 26.2g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 257Kcal たんぱく質 12.3g 脂質 14.1g 炭水化物 22.3g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 419Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.4g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 173Kcal たんぱく質 7.6g 脂質 6.1g 炭水化物 24.2g 食塩相当量 1.1g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
お好み焼き風卵焼き わかめの酢の物 味噌汁(大根)	煮干しラーメン 白菜のおかか和え ヨーグルト	不審者訓練 赤魚のケチャップ和え 春雨炒め 板麩スープ オレンジ	チキンカレー 豆腐サラダ パイナップル	ジャーマンポテト しらす納豆 ワントンスープ プリン	たぬき汁 納豆 ごはん
手作りおやつ 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 346Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.7g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 444Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 9.3g 炭水化物 68.6g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 366Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.3g 炭水化物 37.2g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 425Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.4g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 398Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 23.3g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 172Kcal たんぱく質 6.3g 脂質 5.7g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 1.1g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
 <p>敬老の日 いつまでもお元気で</p>		大そうじ 非常災害訓練			
	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) 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	油淋鶏 切り干し大根の味噌汁 ゼリー	具沢山卵スープ ごはん 鮭フレーク
	さきイカおにぎり 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 456Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 5.5g 炭水化物 86.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 385Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g 炭水化物 48.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 294Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.7g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 471Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.9g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 234Kcal たんぱく質 10.1g 脂質 10.5g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 1.4g	
23日	24日	25日	26日	27日	28日
 <p>振替休日</p>			誕生会	カバー・スツ洗濯日	子育て相談日
	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	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	 <p>うんどうかい</p>
	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 414Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.1g 炭水化物 61.6g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 198Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 8.3g 炭水化物 14.7g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 624Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 35.3g 炭水化物 60.4g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 252Kcal たんぱく質 11.4g 脂質 8.2g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 1.4g		
30日	 <p>今月は待ちに待った運動会です。子どもたちは日頃の運動あそびを全身で披露する嬉しく楽しい機会です。 はやね・はやおき・あさごはん いっぱい食べて、強い体をつくって運動会がんばりましょう</p> 				
豚汁 チーズ納豆 ナムル バナナ 牛乳					
エネルギー 289Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.7g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 2.3g					

※場合によってメニューを変更することがあります。