

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
	1日	2日	3日	4日	5日
	パン 牛乳 かき揚げうどん ナムル ヨーグルト	大根スティック キーマカレー キャベツのサラダ 牛乳 ご飯	バナナ ほっけ焼き魚 味噌汁(かぼちゃ) 炒り豆腐 オレンジ ご飯	人参スティック 麦茶 豚肉の生姜焼き かきたま汁 ご飯 パイナップル	バナナ さつま汁 鶏そぼろ ごはん
	わかめおむすび お茶	鉄ウエハース 野菜ジュース	せんべい 牛乳	さつまいもチップス 牛乳	じゃこ気分 牛乳
	エネルギー 717Kcal たんぱく質 39.4g 脂質 9.7g 炭水化物 117.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 397Kcal たんぱく質 10.9g 脂質 15.7g 炭水化物 57.3g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 358Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.0g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 416Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.4g 炭水化物 59.5g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 228Kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.4g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 2.6g
7日	8日	9日	10日	11日	12日
ソーセージ 麦茶 豚バラ大根 きゅうりともずくの酢の物 ツナと緑黄色野菜のふりかけ ご飯 プリン	パン 牛乳 味噌ラーメン ちくわきゅうり ヨーグルト	さつま芋スティック ビーフシチュー チョレギサラダ 牛乳 ご飯	バナナ 鱈の紅葉揚げ 味噌汁(じゃがいも) オレンジ ご飯	大根スティック ふわふわ卵麻婆豆腐 ほうれん草のなめたけあえ ゼリー ご飯	バナナ 具だくさん味噌汁 鮭フレーク ごはん
チョコバナナ 牛乳	チュモッパおむすび お茶	カル鉄スティック ジョア	チーズかまぼこ 牛乳	フルーチェ	ビスケット 牛乳
エネルギー 255Kcal たんぱく質 12.4g 脂質 7.9g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 746Kcal たんぱく質 45.7g 脂質 12.1g 炭水化物 117.2g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 350Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.8g 炭水化物 52.4g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 357Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 5.6g 炭水化物 60.0g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 274Kcal たんぱく質 11.8g 脂質 7.8g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 193Kcal たんぱく質 7.3g 脂質 4.2g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 0.8g
14日	15日	16日	17日	18日	19日
ソーセージ 麦茶 回鍋肉 はりはりサラダ はんぺんスープ ご飯	パン 牛乳 ミートソース きのこスープ ヨーグルト	さつま芋スティック 麦茶 親子煮 春雨中華和え なし ご飯	バナナ さばの味噌煮 味噌汁(はくさい) オレンジ ご飯	人参スティック チキン南蛮 お揚げと水菜のサラダ もやしスープ ご飯	バナナ スープカレー コールスローサラダ ナン
バナナ 牛乳	ミニおにぎり お茶	じゃこ気分 牛乳	ウエハース 牛乳	いとこ煮 牛乳	クラッカー 牛乳
エネルギー 338Kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.1g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 711Kcal たんぱく質 41.0g 脂質 11.4g 炭水化物 113.7g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 391Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.6g 炭水化物 58.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 457Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.8g 炭水化物 68.0g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 460Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.2g 炭水化物 56.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 389Kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.9g 炭水化物 60.5g 食塩相当量 1.6g
21日	22日	23日	24日	25日	26日
シルバーウィーク			バナナ	大根スティック	バナナ
			鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁(豆腐) たくあん納豆 オレンジ ご飯 ご飯	ミックスフライ サラスパサラダ すまし汁 1 ごはん デザート	肉うどん チーズ
			ビスケット 牛乳	クラッカー ジョア	せんべい 牛乳
			エネルギー 316Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.4g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 462Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.6g 炭水化物 71.0g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 196Kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.2g 炭水化物 26.4g 食塩相当量 1.6g
28日	29日	30日	 旬の食材 『ごま』 ごまは、おもに白と黒があります。 胡麻和えなど、さまざまな料理に重宝します。 成分の約50%は良質な脂質で、ごま油はゴマに圧力をかけて油を搾り出したものです。 脂質は三大栄養素の1つで、少量でも多くのエネルギーを得られます。園の給食でも、胡麻和えの他スープに入れてよく提供しています。 		
ソーセージ 麦茶 ひき肉入り卵焼き チーズ納豆 味噌汁(キャベツ) ご飯	パン 牛乳 煮干しラーメン 大豆サラダ ヨーグルト	さつまいもスティック 麦茶 肉団子スープ こまつなのツナ和え 卵味噌 ご飯			
黒蜜きなこバナナ 牛乳	ミニおにぎり お茶	鉄ウエハース 牛乳			
エネルギー 293Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.6g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 578Kcal たんぱく質 33.9g 脂質 10.8g 炭水化物 88.2g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 279Kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.6g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 1.7g			