



9月

献立表

平成30年 栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		
				以上児	未満児					以上児	未満児	
1	土	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ わかめと人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	424 2.82	548 2.46	15	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	450 1.94	569 1.76	
3	月	ポークカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	461 2.62	572 2.24	18	火	きめ丸豆腐きのごあんかけ かぼちゃの甘煮 キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	408 2.00	502 1.79	
4	火	鮭のバター醤油焼き もやしと油揚げの和え物 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	425 2.28	540 2.01	19	水	さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	441 2.04	553 1.82	
5	水	チキン南蛮 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	432 2.27	546 2.00	20	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スープ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	487 2.54	591 2.22	
6	木	冷風麺 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	384 1.72	508 1.56	21	金	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。		フルーツポンチ		
7	金	かじきの照り焼き マカロニサラダ 玉ねぎとエノキのみそ汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	319 1.87	454 1.66	22	土	親子煮 きゅうりとコーンの酢の物 豆腐と人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	433 2.51	556 2.17	
8	土	ポトフ 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	366 2.07	493 1.84	25	火	鶏肉のみそマヨ焼き 野菜炒め わかめスープ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	357 1.84	453 1.60	
10	月	豚肉の中華煮 きゅうりとわかめの酢の物 桜エビの中華スープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	318 2.10	455 1.87	26	水	たらのにんにく醤油かけ なめたけ和え いものこ汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	347 2.34	478 2.06	
11	火	豆腐ハンバーグ 根菜きんぴら ワンタンスープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	425 2.39	541 2.10	27	木	マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	307 2.28	435 1.97	
12	水	ほっけの塩焼き 切干大根の煮付け じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	375 1.74	501 1.58	28	金	肉じゃが ごぼうの唐揚げ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	428 1.27	549 1.21	
13	木	一口とんかつごま風味 海藻サラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	296 1.85	458 1.69	29	土	けんちんうどん ゆで卵 果物 麦茶	パン 牛乳	450 2.18	569 1.95	
14	金	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 春雨スープ 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	419 1.83	536 1.65			平均		398 2.11	519 1.87	



- ※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
- ※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

