



9月 献立表

令和元年 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	
2	月	キーマカレー シーザーサラダ 野菜スープ 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	446 2.64	556 2.30	17	火	一口トンカツごま風味 千切りキャベツのサラダ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	さつま芋ロールパン 牛乳	432 2.44	518 2.10	
3	火	しょうまい ハリハリ漬け 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	420 2.05	506 1.65	18	水	さばのみぞ煮 カラフルきんぴら 桜エビの中華スープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	430 2.43	518 2.09	
4	水	鶏肉のごまみそ焼き 野菜炒め 千ゲン菜と卵のスープ 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	376 2.13	468 1.83	19	木	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	せんべい ヨーグルト	259 1.57	379 1.37	
5	木	鮭フライ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	351 2.42	501 2.13	20	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		
6	金	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ 果物 麦茶	ぼっぼ焼き 牛乳	341 1.88	479 1.69	21	土	焼きそば 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	398 2.44	519 2.14	
7	土	親子煮 なめたけ和え 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	351 3.01	482 2.59	24	火	かじきの照り焼き さつま芋サラダ 大根と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	494 2.53	568 2.17	
9	月	冷風麺 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	388 1.79	510 1.62	25	水	トマトのクリーム煮 海藻サラダ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	432 2.04	518 1.78	
10	火	きのこ煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	441 1.92	534 1.70	26	木	厚揚げのねぎ焼き もやしとちくわの和え物 ワンドンスープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	419 2.78	494 2.36	
11	水	たらのにんにく醤油かけ 切干大根の煮付け じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	336 2.33	478 2.01	27	金	肉じゃが 小松菜の磯和え 豆腐と卵のみそ汁 果物 麦茶	うどん	316 3.58	435 3.03	
12	木	きめ丸豆腐のどぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 わかめともやしのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	341 2.19	456 2.08	28	土	豚肉のもつ煮込み風 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	390 1.53	513 1.41	
13	金	千キン南蛮 付け合わせ 五目みそ汁 果物 麦茶	ビスケット プリン	411 2.07	498 1.81	30	月	ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 花ふのすまし汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	331 1.38	465 1.30	
14	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶	パン 牛乳	439 2.84	556 2.48					平均	2.27 1.98	



※ 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。

