

# 9月の献立

令和2年 栗石保育園



日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal		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	食塩相当量g	以上児
1	火	キーマカレー シーザーサラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	429	541	15	火	豚肉のピザ焼き 海藻サラダ 千層菜と卵のスープ 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	471	576	
				2.91	2.52					2.18	1.94	
2	水	たらフライ 付け合わせ 鶏肉とじゃが芋のスープ 果物 麦茶	混ぜ込みごはん 牛乳	404	524	16	水	和風きのこスパゲッティ 野菜スープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	407	511	
				2.07	1.84					2.15	1.87	
3	木	鶏肉のねぎみそ焼き 根菜きんぴら わかめとしめじのみそ汁 果物 麦茶	ビスケット プリン	359	454	17	木	マーボー豆腐 カミカミサラダ 油揚げともやしのみそ汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	323	457	
				1.79	1.57					2.42	2.10	
4	金	冷風麺 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	423	535	18	金	★お誕生会メニュー★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。	フルーツボンチ			
				2.13	1.78							
5	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	436	531	19	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	パン 牛乳	456	570	
				2.04	1.71					2.85	2.49	
7	月	かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	372	504	23	水	ほっけの塩焼き 切干大根の煮付け 小松菜と卵のみそ汁 果物 麦茶	うどん	299	392	
				1.81	1.63					2.90	2.52	
8	火	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	クリームパン 牛乳	395	495	24	木	豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト ツナときのこのスープ 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	505	590	
				1.65	1.50					4.51	3.69	
9	水	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	480	585	25	金	千キン南蛮 付け合わせ いものこ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	433	513	
				2.45	2.16					1.84	1.63	
10	木	大豆の岩石揚げ きゅうりとツナの和え物 もやしのみそスープ 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	362	510	26	土	運動会 (町営体育館にて)	飲み物が出ます。			
				1.95	1.76							
11	金	きぬ丸豆腐のこあんかけ かぼちゃの甘煮 五目みそ汁 果物 麦茶	ケーキサレ 牛乳	417	512	28	月	さんまの蒲焼き きゅうりとかにかまの和え物 根菜のみそ汁 果物 麦茶	スイスロール	470	562	
				2.23	1.97					1.94	1.72	
12	土	親子煮 なめたけ和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	407	527	29	火	豚肉の生姜焼き レタスの和風サラダ 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	369	496	
				3.02	2.60					1.85	1.67	
14	月	鮭のマヨネーズ焼き 厚揚げと野菜の甘酢炒め キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	366	494	30	水	大豆と鶏肉のみそ炒め ごぼうの唐揚げ 花ふのみそ汁 果物 麦茶	千キンライス 牛乳	429	544	
				2.23	1.97					2.62	2.23	
									平均	エネルギー (Kcal)	407	519
										たんぱく質 (g)	17.6	18.7
										脂質 (g)	16.5	16.7
										食塩相当量 (g)	2.34	2.03

※ 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。

