

9月のこんだて

令和3年 粟石保育園

日	曜日	献立	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	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	水	キーマカレー シーザーサラダ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	482 2.61	603 2.34	15	水	たらフライ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	426 1.97	549 1.80	
2	木	マーボー豆腐 きゅうりとかにかま和え たまごの中華スープ 果物 麦茶	うどん	272 3.13	429 2.76	16	木	きのご煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	411 2.45	545 2.20	
3	金	冷風麺 果物 麦茶	りんごゼリー ビスケット	349 2.05	501 1.75	17	金	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。 お弁当はいません。		フルーチェ		
4	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	321 2.28	468 2.07	18	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	297 3.14	458 2.78	
6	月	しゅうまい ハリハリ漬け 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	351 2.13	463 1.77	21	火	かじきの照り焼き きゅうりとツナの和え物 キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	かぼちゃパン 牛乳	375 2.48	504 2.17	
7	火	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え レタスと卵のスープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	399 1.66	531 1.58	22	水	一口とんかつごま風味 付け合わせ わかめとしめじのすまし汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	406 2.70	525 2.32	
8	水	エビフライ 付け合わせ だけのごわかめのすまし汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	318 2.17	466 1.98	24	金	豆腐ハンバーグ ごぼうの唐揚げ 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	418 1.73	527 1.60	
9	木	ナポリタンスパゲティ きのごスープ 果物 麦茶	プリン せんべい	361 1.90	499 1.77	25	土	和風きのごスパゲティ 野菜スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	282 1.56	439 1.38	
10	金	はんぺんフライ 海藻サラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	アイス	386 2.69	530 2.41	27	月	鮭のマヨネーズ焼き レタスの和風サラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	299 2.19	446 1.90	
11	土	鶏肉のケチャップ炒め レタスときゅうりのサラダ コンソメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	236 1.80	400 1.68	28	火	野菜炒め かぼちゃの甘煮 もやしのみそスープ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	331 2.54	473 2.26	
13	月	厚揚げのねぎ焼き キャベツのオカ力和え もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	362 2.14	498 1.94	29	水	スープ餃子 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	392 2.99	485 2.33	
14	火	ホイコーロー 春雨サラダ 千ゲン菜と卵のスープ 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	410 2.20	535 1.99	30	木	鶏肉のから揚げ 付け合わせ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	りんごゼリー せんべい	263 1.73	435 1.61	
		平均		エネルギー (kcal)	368	たんぱく質 (g)	15.60	脂質 (g)	14.3	食塩 (g)	2.4	2.1



※ 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。