

2022年

9月 献立表

まんまる保育園

		月	火	水	木 1	金 2	土 3
屋 食					パン チキンミルクポトフ ひじきと切干大根のサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (もやし・小松菜) 五目たまご焼き 根菜の煮物 オレンジ	かしわうどん ごまっこりー フルーツゼリー
	10時				牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
	3時				牛乳 みそ焼きおにぎり	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ビスケット
	5	6	7	8	9	10	
屋 食		ごはん 味噌汁 (キャベツ・里芋) チキンピカタ ほうれん草の彩り和え オレンジ	きのこカレー 花野菜サラダ ももヨーグルト	ごはん 味噌汁 (法蓮草・わかめ) 赤魚の漬け焼き じゃがバターコーン バナナ	ごはん 味噌汁 (さつま芋・ゆめかき) 豆腐ステーキ アスパラのごま和え オレンジ	栗ご飯 豚汁 ほうれん草ソテー なし	高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁 (しめじ・大根) もやし炒め バナナ
	10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
	3時	牛乳 かぼちゃもち	牛乳 ビスケット	牛乳 カステラ	牛乳 とまとピザ	牛乳 ゼリー・アンパンマンせんべい	牛乳 ビスケット
	12	13	14	15	16	17	
屋 食		ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参) あじのごま塩焼き ポテトサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (里芋・ねぎ) とり大根 もやしのカレー炒め オレンジ	中華飯 味噌汁 (小松菜・高野豆腐) かぼちゃサラダ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 (人参・さつま芋) 鶏のマーメレード焼き ねばねばサラダ バナナ	ごはん すまし汁 (キャベツ・絹さや) 豚肉のみそ漬け焼 白菜の炒め煮 オレンジ	ナポリタン スープ (じゃが芋・玉ねぎ) 70g卵と卵のサガ りんご
	10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
	3時	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ビスケット	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	牛乳 きな粉トースト	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 ビスケット
	19	20	21	22	23	24	
屋 食			ごはん すまし汁 (チンゲン菜・白菜) サバの漬け焼き 里芋のみそ煮 なし	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 松風焼き もやしと小松菜の炒め物 バナナ	焼きそば スープ (小松菜・椎茸) 大根とコーンのサラダ みかんヨーグルト		ゆかりおにぎり 味噌汁 (じゃが芋・なす) 豚肉と大根の旨煮 わかめサラダ オレンジ
	10時		麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい		麦茶 おせんべい
	3時		牛乳 ビスケット	牛乳 パームクレーン	牛乳 夕焼けごはん		牛乳 ビスケット
	26	27	28	29	30		
屋 食		ごはん 味噌汁 (じゃが芋・絹さや) 鶏肉の漬け焼き ほうれん草ソテー バナナ	ごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ) たらこのツナ焼き ひじきとツナのサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁 (もやし・ほうれん草) 豚肉と切干大根の炒め煮 さつま芋サラダ りんご	親子丼 味噌汁 (じゃが芋・豆腐) のりっこりー バナナ		
	10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット		
	3時	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 ビスケット	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ココアバナナ蒸しパン		牛乳 コーンピザ

※都合により変更になる場合があります



【今月の栄養給与量】

エネルギー (kcal)	506
たんぱく質 (g)	18.6
脂質 (g)	16.9
食塩相当量 (g)	1.3