

2023年

9月 献立表

まんまる保育園

		月	火	水	木	金 1	土 2
風食	10時 3時					ごはん 味噌汁(あさり・小松菜) 五目たまご焼き 根菜の煮物 オレンジ 麦茶 ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン	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 フルーツゼリー 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット
		4	5	6	7	8	9
風食	10時 3時	ごはん 味噌汁(キャベツ・里芋) さけのピカタ ほうれん草の彩り和え オレンジ 牛乳 ビスケット かぼちゃもち	きのこカレー 花野菜サラダ ももヨーグルト 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット	肉うどん ごまっこりー バナナ 麦茶 ビスケット 牛乳 カステラ	ごはん 味噌汁(さつまいも・E0A14) 豆腐ステーキ 小松菜のごま和え オレンジ 牛乳 おせんべい 牛乳 とまとピザ	栗ご飯 豚汁 ほうれん草ソテー みかんヨーグルト 麦茶 ビスケット 牛乳 おさつケーキ	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 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット
		11	12	13	14	15	16
風食	10時 3時	ごはん 味噌汁(里芋・ねぎ) とり大根 もやしのカレー炒め バナナ 牛乳 ビスケット じゃが芋のおやき	ごはん 味噌汁(ほうれん草・豆腐) あじのごま塩焼き ポテトサラダ オレンジ 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット	ごはん 味噌汁(E0A14・さつまいも) 鶏のマーマレード焼き ねばねばサラダ フルーツゼリー 麦茶 ビスケット 牛乳 バナナケーキ	中華飯 味噌汁(小松菜・高野豆腐) かぼちゃサラダ バナナ 牛乳 おせんべい 牛乳 きな粉トースト	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 麦茶 ビスケット 牛乳 高野豆腐のグラタン風	ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) さけの香味焼き ブロッコリーと卵のサラダ フルーツゼリー 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット
		19	20	21	22	23	
風食	10時 3時		ごはん 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) 松風焼き ひじきの煮付け オレンジ 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット	納豆ご飯 すまし汁(チンゲン菜・白菜) サバの塩焼き 里芋のみそ煮 バナナ 麦茶 ビスケット 牛乳 バームクーヘン	焼きそば スープ(小松菜・あさり) 大根とコーンのサラダ みかんヨーグルト 牛乳 おせんべい 牛乳 夕焼けごはん	ごはん 味噌汁(じゃが芋・なす) カレイの煮つけ わかめサラダ オレンジ 麦茶 ビスケット 牛乳 さつまいものおやき	
		25	26	27	28	29	30
風食	10時 3時	ハヤシライス うまっこりー フルーツゼリー 牛乳 ビスケット 牛乳 大学かぼちゃ	ごはん 味噌汁(じゃが芋・E0A14) 鶏肉の漬け焼き ほうれん草ソテー バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット	ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) たらのコーンクリーム焼き ひじきとツナのサラダ オレンジ 麦茶 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	ごはん 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 豚肉と切干大根の炒め煮 さつまいもサラダ ももヨーグルト 牛乳 おせんべい 牛乳 にんじんジャムサンド	親子丼 味噌汁(じゃが芋・小松菜) のりっこりー バナナ 麦茶 ビスケット 牛乳 コーンピザ	ごはん 味噌汁(卵・わかめ) アジの照り焼き じゃが芋の炒め物 オレンジ 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット

※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)	490
たんぱく質 (g)	17.2
脂質 (g)	13.7
食塩相当量 (g)	1.3