

2024年

9月 献立表

まんまる保育園

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	きのこカレー 花野菜サラダ オレンジ	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 バナナ	ごはん 味噌汁（さつまいも・E04代） 豆腐ステーキ 小松菜のごま和え みかんヨーグルト	肉うどん ごまっこりー オレンジ	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 バナナ	高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁（しめじ・大根） もやし炒め フルーツゼリー
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 とまとピザ	牛乳 ビスケット	牛乳 スイートポテト	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 ビスケット
	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 味噌汁（里芋・ねぎ） とり大根 キャベツのカレー炒め オレンジ	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 バナナ	ごはん 味噌汁（E04代・さつまいも） 鶏のマーマレード焼き ねばねばサラダ ももヨーグルト	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	栗ご飯 豚汁 ほうれん草ソテー バナナ	ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） さけの香味焼き アロカリと卵のガガ オレンジ
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 いももち	牛乳 ビスケット	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 きな粉トースト	牛乳 おさつケーキ	牛乳 ビスケット
	16	17	18	19	20	21
昼食		ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） 松風焼き ひじきの煮付け フルーツゼリー	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 オレンジ	ハヤシライス うまっこりー みかんヨーグルト	焼きそば スープ（小松菜・あさり） 大根とコーンのサラダ バナナ	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
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 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時		牛乳 ビスケット	牛乳 コーンピザ	牛乳 さつまいものおやき	牛乳 夕焼けごはん	牛乳 ビスケット
	23	24	25	26	27	28
昼食		ごはん 味噌汁（じゃが芋・E04代） 鶏肉の漬け焼き ほうれん草ソテー フルーツゼリー	ごはん 味噌汁（さつまいも・玉ねぎ） たらこのソックリーム焼き ひじきとツナのサラダ オレンジ	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	親子丼 味噌汁（じゃが芋・小松菜） のりっこりー バナナ	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
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 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時		牛乳 ビスケット	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 フレンチトースト	牛乳 野菜うーめん	牛乳 ビスケット
	30					
昼食	ごはん すまし汁（れんこん・高野豆腐） 豚肉の生姜焼き みそドレッシングサラダ オレンジ					
10時	牛乳 ビスケット					
3時	牛乳 かぼちゃもち					

※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)	17.5
脂質 (g)	13.8
食塩相当量 (g)	1.2