

9月 献立表

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						食塩相当量g	
				以上児	未満児					以上児	未満児
1	木	チキンカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	509	599	15	木	一口トンカツごま風味 付け合せ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	460	569
2	金	豚のしょうが焼き 海藻サラダ はんぺんとねぎのすまし汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	319	445	16	金	マーボー茄子 ハリハリ漬け 卵スープ 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	306	431
3	土	ウィンナーのケチャップかけ レタスの和風サラダ 豆腐のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	521	528	17	土	親子煮 ほうれん草のおひたし わかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	396	514
5	月	冷風麺 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	431	531	20	火	棒々鶏 もやしときゅうりの和え物 春雨スープ 果物 麦茶	豆パン 牛乳	342	474
6	火	きぬ丸豆腐あんかけ 豚肉と根菜のきんぴら キャベツのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	463	569	21	水	すき昆布の煮付け かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	418	534
7	水	たらのにんにく醤油かけ 切干大根の煮付け 玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	354	484	23	金	エビフライ ポテトサラダ オニオンスープ 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	321	477
8	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スープ 果物 麦茶	うどん	323	452	24	土	あんかけ焼きそば 桜えびのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	418	535
9	金	ちくわの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	358	485	26	月	さばの味噌煮 キャベツの和え物 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶	ぽっぽ焼き 牛乳	344	474
10	土	運動会 町営体育館にて	飲み物が出ます	0.00	0.00	27	火	バイキング (当日のお楽しみ) 完全給食です。 お弁当はいりません)	フルーツポンチ	0.00	0.00
12	月	かじきの照り焼き 炒り豆腐 じゃが芋のみそ汁 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	467	570	28	水	チャプチェ風 さつま芋サラダ きのこスープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	455	556
13	火	八宝菜 ナムル風 なめこのみそ汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	454	552	29	木	チキン南蛮 付け合わせ 大根のみそ汁 果物 麦茶	ウィンナーロールパン 牛乳	482	586
14	水	スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ コンソメスープ 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	360	489	30	金	厚揚げのねぎ焼き レタスの韓国風サラダ ワンタンスープ 果物 麦茶	ラーメン	311	458
平均										401	514
										2.69	2.30



※ 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。

