

# 9月 献立表

平成29年 栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	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	金	秋野菜カレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	シリアル 牛乳	441 2.91	557 2.55	15	金	ひじきの炒り煮 かぼちゃの甘煮 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	421 2.58	536 2.22	
2	土	ウインナーのケチャップかけ レタスの和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	507 3.02	505 2.02	16	土	親子煮 きゅうりとコーンの酢の物 豆腐と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	487 2.83	590 2.45	
4	月	冷風麺 果物 麦茶	ぶかし芋 牛乳	361 1.75	489 1.59	19	火	厚揚げのおぎ焼き レタスの韓国風サラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	ウインナーロールパン 牛乳	371 2.55	497 2.23	
5	火	豚肉のピザ焼き 付け合わせ コンソメスープ 果物 麦茶	アイス	366 1.93	502 1.74	20	水	たらのにんにく醤油かけ 切干大根の煮付け なめこと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	372 1.90	498 1.70	
6	水	野菜かき揚げ もやしとちくわの和え物 まいたけと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	442 2.37	554 2.08	21	木	コンソメポテト 千切りキャベツのサラダ エノキと卵のスープ 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	417 3.18	534 2.73	
7	木	豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	457 2.33	566 2.05	22	金	<b>バイキング</b> (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 ヨーグルト			
8	金	かじきの照り焼き 野菜炒め ワンタンスープ 果物 麦茶	クラッカー カルピスゼリー	315 2.29	461 2.03	25	月	豚肉のしょうが焼き 大根と人参の酢の物 花魁のすまし汁 果物 麦茶	ぼっぼ焼き 牛乳	378 1.41	509 1.32	
9	土	ポトフ 大根とジャコのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	341 2.09	455 1.75	26	火	千金のトマト煮込み 付け合わせ 千金ゲン菜と卵のスープ 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	389 2.94	512 2.54	
11	月	和風マーボー豆腐 キャベツの和え物 エノキと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	377 2.10	502 1.86	27	水	さんまの蒲焼き なめたけ和え いものこ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	482 2.75	585 2.32	
12	火	肉じゃが ほうれん草の納豆和え 大根と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	492 2.40	592 2.10	28	木	牛乳パスタ イタリアンサラダ 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	358 1.79	507 1.63	
13	水	鮭ときのこのチャウダー マカロニサラダ 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	440 2.08	553 1.85	29	金	しょうまい ツナの中華風サラダ 白菜と人参のスープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	296 1.82	407 1.46	
14	木	一口トンカツごま風味 付け合わせ 玉ねぎとわかめのみそ汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	297 2.42	423 2.04	30	土	運動会 (町営体育館にて)	飲み物が 出ます			
										平均	400 2.33	515 2.01



※ 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。

