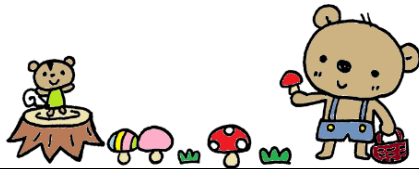


9月の献立表



R 3. 8. 3 0
北平田保育園

	日	曜日	行事	献立名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	栄養価 (以上児)
					熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
	1	水		ポークビーンズ・ふりかけ しょうゆフレンチ・桃 わかめスープ	ご飯・じゃが芋 油・三温糖	豚もも肉・ベーコン 大豆・わかめ 鶏ガラ	玉葱・ピーマン・人参 セロリ・キャベツ・コーン きゅうり・桃	オレンジ	★フルーツヨーグルト	E: 303 P: 10.1 F: 10.9 食塩: 1.9
	2	木	避難訓練	白身魚の梅焼き・根菜汁 なすごんげ・バナナ	じゃが芋 油・三温糖	カレイ・鶏もも肉 味噌・煮干し	なす・しそ・人参 大根・つきこん・葱 バナナ	赤ぶどうジュース	★お好み焼き 牛乳	E: 346 P: 18.0 F: 13.0 食塩: 2.4
	3	金		鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ・みそ汁 オレンジ	油・三温糖 焼き麩・片栗粉 マヨネーズ	鶏もも肉・チーズ 豆腐・煮干し・味噌	葱・南瓜・きゅうり なす・りんご・オレンジ	マンナビスケット	味しらべ ☆赤ぶどうジュース	E: 386 P: 18.6 F: 18.7 食塩: 2.1
	4	土		麻婆豆腐・バナナ わかめスープ	油・三温糖 片栗粉	豚ひき肉・豆腐 味噌・わかめ・鶏ガラ	葱・人参・椎茸 生姜・にんにく・バナナ		お菓子 ジュース	E: 364 P: 14.6 F: 19.9 食塩: 1.4
	6	月		豚肉の生姜焼き・トマト コールスロー・かき玉汁・桃	油・三温糖 片栗粉	豚肩肉・卵 さば節・昆布	ピーマン・玉葱・トマト キャベツ・きゅうり・生姜 コーン・えのき・桃 ほうれん草	バナナ	マリービスケット 牛乳	E: 389 P: 13.9 F: 22.2 食塩: 1.7
	7	火		さばのみそ焼き・おひたし うどん汁・梨	うどん・三温糖	さば・味噌 厚揚げ・煮干し	もやし・きゅうり・人参 ほうれん草・葱・椎茸 梨・生姜	さつまいもの甘煮	★五平餅 麦茶	E: 477 P: 21.2 F: 19.2 食塩: 3.1
	8	水		さつま芋カレーライス 三色サラダ・バナナ キャロットジュース	ご飯・三温糖 さつま芋	鶏もも肉・牛乳	人参・しめじ・バナナ トマト・きゅうり・コーン 玉葱・キャロットジュース	オレンジ	★和風ミルクプリン	E: 355 P: 14.5 F: 12.9 食塩: 1.6
	9	木		照り焼きチキン・梨 マカロニサラダ・なめこ汁	油・三温糖 マヨネーズ マカロニ	鶏もも肉 煮干し・味噌	きゅうり・キャベツ・生姜 人参・コーン・にんにく 大根・なめこ・葱・梨	桃	★じゃこトースト 牛乳	E: 435 P: 19.0 F: 16.4 食塩: 2.5
	10	金		酢豚・ナムル みそ汁・オレンジ	油・三温糖 じゃが芋・片栗粉	豚もも肉・薄揚げ 煮干し・味噌	人参・玉葱・ピーマン 椎茸・オレンジ	野菜ジュース	うずまきソフト	E: 399 P: 14.8 F: 22.3 食塩: 2.0
	11	土		豚汁・ふりかけ 牛乳・バナナ	じゃが芋 油・三温糖	豚もも肉・厚揚げ 牛乳・煮干し・味噌	人参・ごぼう・葱 こんにゃく・しめじ		お菓子 ジュース	E: 298 P: 15.6 F: 17.4 食塩: 1.7
	13	月		冷しゃぶごまだれ・梨 春雨スープ	春雨・三温糖 ごま	豚ロース肉・味噌 ハム・鶏ガラ	きゅうり・もやし・人参 コーン・オクラ・梨	オレンジ	かっぱえびせん ☆白ぶどうジュース	E: 289 P: 13.2 F: 11.3 食塩: 1.7
	14	火	内科検診	野菜ハンバーグ・ツナサラダ みそ汁・バナナ	パン粉・油	豚ひき肉・卵・牛乳 ツナ・もずく・豆腐 煮干し・味噌	玉葱・コーン・モロヘイヤ パプリカ・キャベツ・人参 きゅうり・バナナ	ぱりんこ	★アップルパイ 牛乳	E: 401 P: 17.0 F: 18.2 食塩: 2.0
	15	水		鮭のマヨネーズ焼き・梨 切り干し大根煮・すまし汁	マヨネーズ 油・三温糖	鮭・味噌・薄揚げ 豆腐・さば節・昆布	玉葱・パプリカ・人参 切り干し大根・いんげん ほうれん草・椎茸・梨	スティック野菜	★さつま芋おにぎり 麦茶	E: 302 P: 18.2 F: 14.3 食塩: 1.5
	16	木	にこにこ広場	ホットドッグ・コーンスープ ブロッコリーサラダ・トマト フライドポテト・バナナ	ロールパン じゃが芋・三温糖 油・マヨネーズ マカロニ	ウィンナー・ツナ 牛乳・鶏ガラ	キャベツ・ブロッコリー トマト・きゅうり コーン・バナナ	ジョア	★みたらし団子 牛乳	
	17	金	サッカー	手作りさつま揚げ・みそ汁 ごま酢和え・オレンジ	油・三温糖 片栗粉・ごま	すり身・枝豆・卵 煮干し・味噌	ごぼう・小松菜・もやし 人参・なす・しめじ 玉葱・オレンジ	りんご	バウムクーヘン 牛乳	E: 331 P: 16.9 F: 11.6 食塩: 1.5
	18	土		クリームシチュー・ふりかけ 野菜ジュース・バナナ	じゃが芋	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ バナナ・野菜ジュース		お菓子 牛乳	E: 334 P: 12.4 F: 10.7 食塩: 2.0
	21	火	納付書	スコッチエッグ・満月スープ ミックスキャベツ・りんご	パン粉・油 さつま芋・焼き麩 薄力粉・パン粉	豚ひき肉・牛乳 うずらの卵・わかめ さば節・昆布	玉葱・キャベツ 人参・りんご	梨	ムーンライト 牛乳	E: 497 P: 21.4 F: 20.2 食塩: 1.8
	22	水	誕生会	彩り栗ご飯・エビフライ 茹でキャベツ・トマト すまし汁・プリン	ご飯・焼き麩 栗・油・三温糖 薄力粉・パン粉	エビ・枝豆・豆腐 薄揚げ・プリン さば節・昆布	人参・しめじ・キャベツ トマト・ほうれん草	オレンジジュース	★ケーキ 麦茶	E: 545 P: 18.0 F: 16.5 食塩: 2.6
	24	金	サッカー バス代振替日	肉じゃが・チーズ納豆 みそ汁・梨	じゃが芋 油・三温糖	豚もも肉・納豆 チーズ・豆腐・昆布 煮干し・味噌	玉葱・人参・こんにゃく しめじ・小松菜・梨	りんご	サッポロポテト オレンジジュース	E: 459 P: 21.0 F: 11.0 食塩: 2.1
	25	土		ハッシュドポーク・ふりかけ 牛乳・バナナ	バター	豚もも肉・牛乳	玉葱・人参 しめじ・バナナ		お菓子 ジュース	E: 372 P: 14.7 F: 19.1 食塩: 2.0
	27	月	個別懇談会 スイミング	里芋と鶏肉のみそ煮 ごま和え・みそ汁・りんご	里芋・ごま 油・三温糖	鶏もも肉・昆布 煮干し・味噌	大根・人参・いんげん ほうれん草・もやし・生姜 キャベツ・えのき・りんご こんにゃく・菊	バナナ	星たべよ ☆野菜ジュース	E: 309 P: 16.2 F: 10.2 食塩: 2.6
	28	火	リトミック	鮭の三食丼・ピーファン炒め みそ汁・梨	ご飯・ピーファン 油・三温糖 ごま油	鮭・卵 厚揚げ・ベーコン 煮干し・味噌	キャベツ・玉葱・ピーマン なす・ほうれん草・梨	ヨーグルト	★スイートパンプキン 牛乳	
	29	水		さつま芋コロッケ さっぱり和え・すまし汁 オレンジ	さつま芋・ごま 油・三温糖 薄力粉・パン粉	鶏もも肉・チーズ 卵・ちくわ・豆腐 わかめ・さば節・昆布	玉葱・キャベツ きゅうり・オレンジ	野菜ジュース	★食パンキッシュ 牛乳	E: 438 P: 15.7 F: 15.1 食塩: 2.0
	30	木		豚肉の中華風ソテー・みそ汁 ポテトサラダ・りんご	じゃが芋 油・三温糖 マヨネーズ	豚肩肉・薄揚げ 煮干し・味噌	玉葱・しめじ・ピーマン にんにく・きゅうり・人参 キャベツ・みかん・りんご	梨	★芋ようかん 牛乳	E: 387 P: 14.8 F: 16.5 食塩: 2.3

🌸 今月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、えみさん、かなみさん、ゆうりくんです！ 🌸
🍲 : 完全給食の日 🐟 : 庄内浜の魚デー 🐟 : お魚の日
※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

☆未満児は牛乳 ★手作りおやつの日
E : エネルギー P : たんぱく質 F : 脂質