



9月の献立表



令和5年8月末日発行 まこと保育園



日 (曜)	昼 食		午後のおやつ		血や肉や骨になるもの	力や保温になるもの	体の調子を整える
	主食	副食	飲み物	おやつ	ぐんぐん大きくなる！ 片手の手の上に乗る位の重が目安です	もりもり力が出る！ 両手の手でお鏡のかたちを作って、その中がいっぱいになる位が目安量（ご飯など）	元気な体になる！ 両手の手でお鏡のかたちを作って、その中がいっぱいになる位が目安量
1 (金)	親子丼	キャベツの和風サラダ 豚汁	牛乳	非常食 クッキー	卵 ハム 鶏肉	米	玉ねぎ 人参 キャベツ
4 (月)	ごはん	鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきのベーコン洋風煮 みそ汁	牛乳	クレープ	木綿豆腐 豚肉	米 コーンフレーク マヨネーズ	ごぼう 大根 きゅうり しいたけ
5 (火)	マーボー豆腐丼	ハンパソウザラダ ワンタンスープ ピンクグレープフルーツ	牛乳	ジャムサンド	鶏肉 木綿豆腐 豚肉	米 ワンタンの皮 パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜
6 (水)	コーンパン	キーマカレー ほうれん草チーズサラダ 冷凍みかん	牛乳	フルーチェ トライフル	豚肉	パン じゃが芋 チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草
7 (木)	麦ごはん	鮭の磯辺焼き ひき肉と大根の甘辛煮 みそ汁 オレンジ	牛乳	野菜ケーキ	鮭 豚肉 絹豆腐 ベーコン	米 南瓜 チーズ	大根 人参 えのき 玉ねぎ
8 (金)	ごはん	筑前煮 切り干し大根のサラダ みそ汁	牛乳	味しらべ ロアヌ	鶏肉	米 里芋 マヨネーズ	玉ねぎ 小松菜 レンコン きゅうり 大根 ごぼう 人参
11 (月)	ごはん	和風ミートローフ レバーとひじきの煮物 みそ汁	牛乳	ばかうけ 源氏パイ	豚肉 レバー	米	玉ねぎ 人参 キャベツ
12 (火)	ナポリタン	マセドアンサラダ 卵スープ グレープフルーツ	牛乳	若菜ご飯	ベーコン 卵	米 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ きゅうり
13 (水)	ごはん	はんぺんチーズフライ クルトンサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳	ポテトカップ グラタン	はんぺん ハム	米 クルトン じゃが芋 マヨネーズ チーズ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 ほうれん草
14 (木)	ハヤシライス	コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 ハム	米 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり いんげん
15 (金)	ごはん	鯖の塩焼き 豚肉のブルコギ風 みそ汁 オレンジ	牛乳	歌舞伎揚げ ムーンライト	鯖 豚肉	米 春雨 じゃが芋	もやし 人参 人参 玉ねぎ チンゲン菜
19 (火)	ごはん	豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ みそ汁	牛乳	ソフトサラダせん チョイス	豚肉 ハム 絹豆腐	米 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり えのき
20 (水)	ハイジパン	豆乳シチュー マカロニサラダ ピンクグレープフルーツ	牛乳	鮭おにぎり	鶏肉 ハム 鮭	米 パン マヨネーズ じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり
21 (木)	ごはん	カラスカレイのバターしょう油焼き 五目ビーフン 五目みそ汁 パイナップル	牛乳	中華蒸しパン	豚肉 カラスカレイ 厚揚げ ウィンナー	米 ビーフン じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ チンゲン菜 あさつき
22 (金)	カレーライス	ほうれん草ソテー 冷凍みかん コーンソメスープ	牛乳	さっぱり塩味 バームクーヘン	豚肉 ベーコン	米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ
25 (月)	ごはん	鶏肉の韓国風焼き ツナともやしのナムル 春雨スープ	牛乳	きな粉もちせん ホームパイ	鶏肉 ツナ	米 春雨	ほうれん草 人参 もやし えのき チンゲン菜
26 (火)	三色丼	キャベツの酢みそ和え しゅうまい 切り干し大根のスープ ピンクグレープフルーツ	牛乳	ソース焼きそば	卵 鶏肉 豚肉	米 中華麺 マヨネーズ	人参 キャベツ きゅうり 大根 えのき もやし
27 (水)	ごはん	カジキのBBQ焼き 豚しゃぶサラダ みそ汁 パナナ	牛乳	揚げパン	かじき 豚肉	米 パン	キャベツ 人参 大根 なめこ いんげん きゅうり ねぎ
28 (木)	ごまみそうどん	ベーコンポテトバーグ ツナのりサラダ オレンジ	牛乳	チキンライス	鶏肉 ベーコン ツナ 油揚げ	米 うどん	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ えのき きゅうり キャベツ
29 (金)	ゆりかけごはん	うさぎさんハンバーグ アメリカンサラダ みそ汁	牛乳	十五夜ゼリー	ベーコン 油揚げ	米 チーズ	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草

★都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

★9月1日 防災の日 非常食のおやつを食べます。

★9月6日 さくら2組さん リクエスト献立です♪

☆ 平均栄養素 3歳未満児 エネルギー472Kcal たんぱく質17.8g 脂質16.0g 塩分1.4g
3歳以上児 エネルギー523kcal たんぱく質19.0g 脂質16.2g 塩分1.6g

