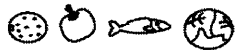


2024年



9月 予定献立表



三田保育園

	曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	上：以上児 下：未満児		
								エネルギー	たんぱく質	脂質
2	月	動物ビスケット 牛乳	ごはん メンチカツ キャベツの磯香和え 豆腐のすまし汁	麩ラスク 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 豆腐 えのき	キャベツ 小松菜 のり しめじ	487	13.9	19.9
3	火	チーズ ジュース	ごはん 鯖の香味焼き ほうれん草のおかか和え 油揚げの味噌汁	ブラウニー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鯖 かまぼこ 油揚げ 卵	ほうれん草 人参 わかめ	635	26	26.2
4	水	ビスコ 牛乳	ごはん タンドリーチキン りんごサラダ 大根のスープ	塩せんべい 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ ベーコン	りんご キャベツ 胡瓜 レーズン 大根 玉葱	567	21.4	25.5
5	木	ヨーグルト 麦茶	レーズンロール ポークビーンズ ツナサラダ 玉葱スープ	おかかおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ コーン	533	20.5	23.9
6	金	星せんべい 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 麩の味噌汁	アイスクリーム 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 麩	玉葱 人参 胡瓜 コーン	621	18.9	30.6
7	土	ごまビスケット 牛乳	チキンライス 白菜のスープ ヨーグルト	ハッピーターン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン 白菜 コーン	410	13.7	10.9
9	月	たまごぼうろ 牛乳	ごはん チキン南蛮 もやしのナムル なめこの味噌汁	ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉	もやし ほうれん草 人参 なめこ 葱	608	20.4	19.5
10	火	ハッピーターン 牛乳	ごはん 筑前煮 ポパイサラダ 里芋の味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 里芋	牛乳 鶏肉 ちくわ ヨーグルト	ごぼう 大根 筍 蒟蒻 蓮根 人参 椎茸	511	24.3	12.2
11	水	ミルクせんべい 牛乳	ごはん 照り焼きチキン 切干大根の煮物 さつま芋の味噌汁	マカロニ安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉	大根 人参 椎茸 絹さや 葱	468	20.4	16.7
12	木	ヨーグルト 麦茶	食パン ハムカツ スパゲティサラダ コーンスープ	舞茸ごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン スパゲティ	牛乳 ハム ベーコン	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 コーン 舞茸	630	14	23.6
13	金	動物ビスケット 牛乳	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ 梨・シャインマスカット	ウエハース 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉	玉葱 人参 ブロッコリー 梨 シャインマスカット	583	18	22.9
14	土	ビスコ 牛乳	醤油ラーメン 餃子 ぶどうゼリー	ぼたぼた焼き 牛乳	麵 小麦粉 油	牛乳 なんと	もやし ほうれん草 コーン	324	11.7	10.3
16	月	敬老の日								
17	火	星せんべい 牛乳	チャーハン 春巻き わかめの中華スープ	フライドポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 焼豚 卵	コーン なら 長葱 人参 グリンピース わかめ	591	14.4	31.2
18	水	チーズ ジュース	ごはん チンジャオロース カリフラワーサラダ 豆腐の味噌汁	たぬきうどん 麦茶	米 小麦粉 油 うどん	牛乳 豚肉 卵 豆腐 なんと 揚げ玉	ピーマン パプリカ 筍 カリフラワー 胡瓜 わかめ 葱	507	18.3	20.1
19	木	ヨーグルト 麦茶	黒糖食パン ポークビーンズ 豆乳スープ チーズ	鮭おにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 ベーコン チーズ 鮭	玉葱 人参 グリーンピース コーン	507	20.7	17.8
20	金	ごまビスケット 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ 納豆和え 大根の味噌汁	ロールケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 納豆	ほうれん草 人参 大根 いんげん	616	23.3	27.1
21	土	たまごぼうろ 牛乳	和風スパゲティ ほうれん草のすまし汁 パナナ	五穀ビスケット 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ベーコン	しめじ 椎茸 ほうれん草 えのき パナナ	449	14.9	16.6
23	月	振替休日								
24	火	ハッピーターン 牛乳	あんかけ焼きそば シュウマイ 中華卵スープ	ジャムクラッカー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 卵	もやし 人参 玉葱 青梗菜 葱	543	19.4	22.7
25	水	ミルクせんべい 牛乳	ごはん 豚カツ 切干大根サラダ きこの味噌汁	ワッフル 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ツナ	大根 もやし 胡瓜 人参 えのき 葱 椎茸	558	18.2	21
26	木	ヨーグルト 麦茶	黒糖ロール なすのミートグラタン コールスローサラダ オレンジ	エビピラフ 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 大豆 挽肉 えび	なす 玉葱 人参 なす キャベツ 胡瓜 オレンジ	585	19.1	22.5
27	金	動物ビスケット 牛乳	ハヤシライス 豆サラダ 牛乳かん	チーズドック 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 牛肉 枝豆 大豆	玉葱 人参 胡瓜 コーン グリーンピース パプリカ みかん	673	25.3	28.5
28	土	ビスコ 牛乳	中華丼 わかめの中華スープ	ビスケット 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 なんと	人参 絹さや 白菜 もやし 筍 木耳 なら 葱	421	12.5	13
30	月	星せんべい 牛乳	ごはん はんぺんの磯辺揚げ 五目ひじき 小松菜の味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 はんぺん さつま揚げ 卵 大豆	ひじき 蒟蒻 人参 小松菜 絹さや えのき	512	17.2	14.5

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
536	18.5	20.7	2