



予定献立表

令和5年度
9月号
すぎのご保育園

今月の平均カロリー-392 kcal
たんぱく質16.5g 脂質17.7g 食塩相当量1.7g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

★新メニュー

| | 献立名 | 未満児主食 | 離乳食 | お や つ | 備考 |
|---------|---|---------|------------------------|--------------------------------|----------------|
| 1 金 | ウインナーカレー 福神漬 コールスローサラダ きのこスープ オレンジ | カレーライス | じゃがいもの煮物 くたくたキャベツ | 前 ヤクルト 後 牛乳 ★きなこ揚げパン | |
| 2 土 | メンチカツ きゅうり塩昆布漬 冷やしラーメン パナナ | なめ茸おにぎり | 豚肉やわか煮 刻みきゅうり | 前 牛乳 後 チーズ おかし | |
| 4 月 | 豆腐ステーキ 麻婆なす かに玉スープ キウイフルーツ | ごはん | あんかけ豆腐 とろとろ玉ねぎ | 前 牛乳 後 牛乳 チーズホットク | |
| 5 火 | さんまかば焼き 切り干しサラダ キャベツの味噌汁 パイナップル | ごはん | 人参甘煮 キャベツスープ煮 | 前 のむヨーグルト 後 プリン | |
| 6 水 | たらこスパゲッティ ほうれん草ソテー バターコーン ふわふわスープ グレープフルーツ | ジャムサンド | くたくたパスタ 刻みほうれん草 | 前 牛乳 後 アイスクリーム | |
| 7 木 | えびカツ ごぼうサラダ 肉団子スープ オレンジ | ごはん | 豚肉やわか煮 根菜の煮物 | 前 牛乳 後 牛乳 ピザ | |
| 8 金 | さつまいもカレー 福神漬 ブロッコリーサラダ ワカメ玉子スープ ソファール | カレーライス | さつまいもマッシュ ブロッコリー洋風煮 | 前 ヤクルト 後 麦茶 ★広島焼 | |
| 9 土 | 春巻き いんげんごま和え タンメン パナナ | 鮭おにぎり | 豚肉和風煮 キャベツスープ煮 | 前 牛乳 後 チーズ おかし | マーチング発表会 |
| 11 月 | ウインナー きゅうり ポテト ビーンズスープ ゼリー | バターロール | 鶏肉スープ煮 刻みきゅうり | 前 牛乳 後 牛乳 黒糖蒸しパン | プレーパーク 完全給食 |
| 12 火 | ほっけのカレー焼き 肉じゃが たっぷりコーンスープ キウイフルーツ | ごはん | 白身魚の煮物 肉じゃが | 前 のむヨーグルト 後 リンゴJ ★アメリカンクッキー | |
| 13 水 | ★ハニーマロンチキン 大根サラダ 野菜たっぷりシチュー オレンジ | おにぎり | 鶏肉さっぱり煮 ミルクシチュー | 前 牛乳 後 牛乳 ★チーズケーキ | おにぎり作り 完全給食 |
| 14 木 | さば味噌煮 ピーマン金平 ★飛鳥鍋 梨 | ごはん | くたくたピーマン 人参甘煮 | 前 牛乳 後 ゼリー | |
| 15 金 | ハヤシライス 福神漬 サラスパ ベーコンスープ グレープフルーツ | ハヤシライス | マッシュポテト マカロニスープ煮 | 前 ヤクルト 後 牛乳 ★さつまいもスティックパイ | |
| 16 土 | ギョーザ きゅうりの酢の物 麻婆麺 パナナ | ごまおにぎり | しらすだし煮 麻婆風あんかけ豆腐 | 前 牛乳 後 チーズ おかし | |
| 18 月 | 敬老の日 | | | | |
| 19 火 | イカリングフライ 切干大根煮 豚キャベ汁 梨 | ごはん | 豚肉やわか煮 キャベツと人参の煮物 | 前 のむヨーグルト 後 牛乳 フレンチトースト | |
| 20 水 | カルボナーラ パンプキンサラダ 野菜スープ キウイフルーツ | スティックパン | くたくたパスタ かぼちゃ甘煮 | 前 牛乳 後 フルーツヨーグルト | |
| 21 木 | 赤魚の煮付け たらこ和え なめこ汁 梨 | ごはん | 赤魚の煮付け 大根和風煮 | 前 牛乳 後 牛乳 ウインナーケーキ | |
| 22 金 | ほうれん草カレー 福神漬 春雨サラダ ワンタンスープ パナナ | カレーライス | 肉じゃが風 ほうれん草だし煮 | 前 ヤクルト 後 牛乳 きなこマカロニ | |
| 23 土 | 秋分の日 | | | | |
| 25 月 | みそ味肉豆腐 ひじきの煮物 しめじの味噌汁 梨 | ごはん | みそ味豆腐 ひじきの煮物 | 前 牛乳 後 牛乳 豆乳小豆ホットケーキ | |
| 26 火 | 鮭の回鍋肉風 春雨の酢の物 ニラの味噌汁 パイナップル | ごはん | 鮭の和風煮 人参スープ煮 | 前 のむヨーグルト 後 牛乳 クレープ | |
| 27 水 | きのこソーセージパスタ 水菜サラダ 玉子スープ オレンジ | ごまロール | くたくたパスタ 刻みほうれん草 | 前 牛乳 後 フルーチェ | |
| 28 木 | 鶏唐揚げ オムレツ トマトパンネサラダ コーンスープ ムース | えびピラフ | 鶏肉トマト煮込み 人参ツナ和え | 前 牛乳 後 ジョア カルピスポンチ | 誕生会 完全給食 |
| 29 金 | パンプキンカレー 福神漬 海藻サラダ モロヘイヤスープ 梨 | カレーライス | とろとろモロヘイヤ パンプキンシチュー | 前 ヤクルト 後 牛乳 せんべい | お月見 お泊り保育 |
| 30 土 | お弁当交流デー | チャーハン | ほうれん草中華風 鶏肉スープ煮 | 前 牛乳 後 チーズ おかし | |

【9月のご当地メニュー】 広島県…広島焼 奈良県…飛鳥鍋