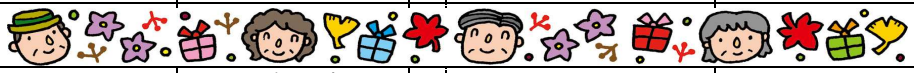
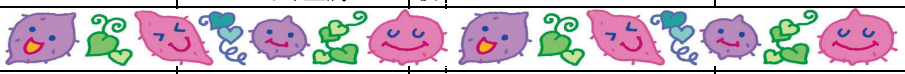
予定献立表

令和7年度
9月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー540ｋcal
たんぱく質20.8g　脂質20.8g　食塩相当量1.8ｇ
(パン、ごはんなどの主食カロリーをふくむ)

★新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	お　や　つ	備考
1 月	みそ味肉豆腐　ほうれん草きのこ和え 飛鳥鍋　オレンジ	ごはん	ほうれん草甘煮 豚やわらか煮	前 牛乳 後 牛乳　クレープ	
2 火	ほっけのカレー揚げ　大根サラダ ふのりのみそ汁　キウイフルーツ	ごはん	大根煮 ほっけ煮付け	前 のむヨーグルト 後 りんごJ　焼きとうもろこし	
3 水	カルボナーラ　グリーンサラダ 野菜スープ　グレープフルーツ	ロールパン	くたくたパスタ 野菜スープ煮	前 牛乳 後 カルピスポンチ	
4 木	サバの味噌煮　春雨の酢の物 鶏汁　梨	ごはん	ホキしょうゆ煮 じゃがいもみそ煮	前 牛乳 後 牛乳　フレンチトースト	未満児サバ→ホキ
5 金	ハヤシライス　パンプキンサラダ わかめゴマスープ　バナナ	ハヤシライス	洋風肉じゃが かぼちゃ甘煮	前 ヤクルト 後 牛乳　カナッペ	
6 土	お弁当交流デー			前 牛乳 後 麦茶　せんべい	
8 月	バラ焼き　ピーマン金平 厚揚げの味噌汁　パイナップル	ごはん	根菜みそ煮 赤魚煮つけ	前 牛乳 後 ゼリー	
9 火	さんまの蒲焼き　たらこ和え 豚キャベ汁　梨	ごはん	豚やわらか煮 キャベツだし煮	前 のむヨーグルト 後 牛乳　お好み焼き	未満児さんま→鮭
10 水	★ガリバタチキン　ポテトサラダ トマトと卵のスープ　オレンジ	コーンパン	鶏やわらか煮 マッシュポテト	前 牛乳 後 チーズ　おかし	サンドイッチ作り
11 木	焼魚(鮭)　大根のそぼろあんかけ せんべい汁　グレープフルーツ	ごはん	鮭しょうゆ煮 人参甘煮	前 牛乳 後 ジョア　クッキー	
12 金	和風カレー　福神漬　チョレギサラダ 白菜スープ　バナナ	カレーライス	みそ煮野菜 やわらかレタス	前 ヤクルト 後 牛乳　じゃこおやき	
13 土	シュウマイ　小松菜の煮びたし けんちんうどん　キウイフルーツ	けんちんうどん	くたくたうどん 野菜みそ煮	前 牛乳 後 牛乳　せんべい	
15 月	敬老の日				
16 火	マーボー豆腐　れんこんサラダ 春雨スープ　梨	ごはん	豆腐だし煮 キャベツみそ煮	前 のむヨーグルト 後 麦茶　サーターアンダギー	
17 水	ミートソーススパゲッティー　三色サラダ レタスとベーコンのスープ　キウイフルーツ	スティックパン	トマトそぼろ 大根煮	前 牛乳 後 チーズ　おかし	
18 木	赤魚の中華煮　ほうれん草ピーナッツ和え 佃煮　しめじの味噌汁　パイナップル	ごはん	赤魚みそ煮 ほうれん草甘煮	前 牛乳 後 牛乳　人参ホットケーキ	
19 金	ポークカレー　福神漬　コブサラダ モロヘイヤスープ　ヨーグルト	カレーライス	肉じゃが風煮 根菜だし煮	前 ヤクルト 後 牛乳　チョコバナナ	
20 土	ぎょうざ　キャベツもみ タンメン　バナナ	タンメン	キャベツだし煮 そうめん汁	前 牛乳 後 牛乳　おかし	
22 月	メンチカツ　もやしのナムル えのきの変わりみそ汁　バナナ	ごはん	人参甘煮 みそ味豆腐	前 牛乳 後 プリン	
23 火	秋分の日				
24 水	きのこソーセージパスタ　トマトサラダ 大根スープ　オレンジ	黒糖ロール	大根トマト煮 キャベツだし煮	前 牛乳 後 ソフール	
25 木	照り焼きチキン　チリコンカン　ミモザサラダ ポテト　ふわふわスープ　ムース	きのこピラフ	鶏やわらか煮 くたくたレタス	前 牛乳 後 牛乳　ロールケーキ	誕生会
26 金	ほうれん草カレー　福神漬　カリカリサラダ 玉子スープ　バナナ	カレーライス	マッシュポテト 玉ねぎ甘煮	前 ヤクルト 後 麦茶　ふかし芋	
27 土	ゴマ大学　大根の酢の物 中華そば　オレンジ	中華そば	さつま芋マッシュ くたくたうどん	前 牛乳 後 豆乳　おかし	
29 月	エビと厚揚げのチリ炒め　人参しりしり 具沢山もち麦スープ　梨	ごはん	人参だし煮 野菜スープ煮	前 牛乳 後 フルーチェ	
30 火	そぼろ納豆　ホキの唐揚げ　きゅうりの酢の物 わかめと豆腐の味噌汁　キウイフルーツ	ごはん	ホキしょうゆ煮 くたくたわかめ	前 のむヨーグルト 後 牛乳　チョコパイ	