



9月の献立



R6年度

新町かぜいろ
こども園

献立名			未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	
						上段・・・以上児/下段・・・未満児			
1	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 バナナチップ	牛乳 さやえんどう				
2	月	ごはん	厚揚げのオイスター煮 鉄骨サラダ	麦茶 チーズ	牛乳 チョコ蒸しパン	508 446	20 18.3	1.3 1.3	
3	火	ごはん	かじきのタルタルソース 白菜のおかか和え	麦茶 クラッカー	牛乳 いなり寿司	524 481	21.5 19.9	2.1 1.9	
4	水	ごはん	肉じゃが じゃこサラダ	麦茶 小魚	牛乳 チーズマフィン	582 501	22.7 22.9	1.3 1.7	
5	木	ごはん	サーモンフライ 千草和え	麦茶 おせんべい	牛乳 マヨコーントースト	549 460	22.1 18	2.7 2.2	
6	金	ごはん	鶏肉のパーベキューソース もやしナムル	麦茶 バナナチップ	牛乳 スイートポテト	493 407	20.2 16.4	2.2 1.8	
7	土	ごはん	鱈の香味焼き ポテトサラダ	麦茶 チーズ	牛乳 サッポロポテト	466 427	17.3 17.6	2 1.9	
8	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 クラッカー	りんごジュース おせんべい・クッキー				
9	月	わかめ ごはん	カレイのパン粉焼き 切干大根のごま酢和え	麦茶 おせんべい	牛乳 ポンデケージョ	505 429	22.5 20	3 2.4	
10	火	うどん	ちゃんぽん風うどん 栄養きんぴら	麦茶 チーズ	豆乳 鮭おにぎり	560 474	20.4 18.1	2 1.8	
11	水	ピラフ	照り焼きチキン ブロッコリーのごまマヨ和え	麦茶 クラッカー	牛乳 ピーチショート	560 490	24.7 20.6	2.8 2.4	
12	木	ごはん	鮭のみみじ焼き ジャーマンポテト	牛乳 バナナチップ	フロズンヨーグルト ウエハース	523 491	19.1 20.3	1.9 1.6	
13	金	ふり かけ	炒り鶏 マカロニサラダ	麦茶 おせんべい	牛乳 クリームサンド	566 488	22.3 18.6	2 1.7	
14	土	ごはん	チキンカレー 磯香和え	麦茶 チーズ	まめびよ いちごクレープ	543 495	16.3 16	2.6 2.3	
15	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 バナナチップ	牛乳 キャラメルコーン				
16	月	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 おせんべい	牛乳 ベジたべる				
17	火	ごはん	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	麦茶 小魚	牛乳 くまさん饅頭	496 425	18.8 19.8	1.1 1.4	
18	水	ごはん	鱈の西京焼き さつま芋サラダ	麦茶 クラッカー	牛乳 りんごのオープンケーキ	571 510	20.5 19.2	2.1 1.9	
19	木	パスタ	ミートソーススパゲティ キャベツのナムル	麦茶 チーズ	牛乳 塩昆布おにぎり	536 447	19.9 17.4	2.3 2	
20	金	ごはん	タンドリーカジキ 小松菜のお浸し	麦茶 バナナチップ	牛乳 シュガートースト	500 423	21.1 18.7	2.3 1.9	
21	土	わかめ ごはん	焼き鮭 キャベツのマヨ和え	麦茶 おせんべい	牛乳 ポテコ	523 488	19.4 18.3	1.9 1.7	
22	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 クラッカー	牛乳 たべっこ動物				
23	月	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 バナナチップ	まめびよ 星たべよ・ウエハース				
24	火	ごはん	ミートローフ れんこんサラダ	麦茶 チーズ	牛乳 抹茶スコーン	622 536	22.7 20.4	2.5 2.2	
25	水	パン	シチュー ツナサラダ	麦茶 小魚	牛乳 おかかおにぎり	588 498	24.8 24.5	3 3	
26	木	菜飯	鱈の塩麹焼き ほうれん草の白和え	麦茶 おせんべい	豆乳 フレンチトースト	574 500	29.8 26	2.3 1.9	
27	金	ごはん	ポークカレー わかめサラダ	麦茶 クラッカー	牛乳 マシュマロフレーク	788 682	18.5 15.7	2.7 2.3	
28	土	ごはん	鶏肉のマーメレード焼き キャベツの胡麻味噌和え	麦茶 バナナチップ	牛乳 クリームパン	471 388	22 17.9	1.8 1.4	
29	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 おせんべい	牛乳 バナナスティック				
30	月	ごはん	鮭の青のり焼き ブロッコリーの中華和え	麦茶 チーズ	飲むヨーグルト マドレーヌ	515 461	21.7 21.4	1.5 1.5	
						平均	567	21.1	2
							493	18.9	1.8

* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください *