

# 9月の献立

日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	全園児			栄養価		
			主食	昼食	午後おやつ	3歳未満児	3歳以上児	
1	日			お休み		ひよこ・ももぐみはいつも通りのお給食です☆		
2	月	牛乳 ハッピーターン	ごはん	【炊き出し訓練】ツナカレー きゅうりと人参の浅漬け パイン缶 麦茶	牛乳 ナンDEチョコバナナ	エネルギー 633kcal タンパク質 17.5g 脂質 22.6g 食塩 2.5g	エネルギー 670kcal タンパク質 18.0g 脂質 20.2g 食塩 2.8g	
3	火	牛乳 ウエハース	ごはん	ビーフン肉炒め コーンシュウマイ えのきの味噌汁 トマト 麦茶	麦茶 いかくん 栗のムース	エネルギー 459kcal タンパク質 14.9g 脂質 18.2g 食塩 1.6g	エネルギー 477kcal タンパク質 14.9g 脂質 16.2g 食塩 1.9g	
4	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	豆腐と豚肉中華煮 春巻き わかめスープ オレンジ 麦茶	牛乳 型抜きチーズ おさつビスケット	エネルギー 600kcal タンパク質 21.6g 脂質 25.1g 食塩 2.2g	エネルギー 629kcal タンパク質 22.1g 脂質 25.6g 食塩 2.5g	
5	木	牛乳 黄桃缶	ごはん	鮭のマリネ 小松菜じゃこ炒め 豆腐の味噌汁 梨 麦茶	牛乳 インド風蒸しパン	エネルギー 562kcal タンパク質 23.4g 脂質 19.1g 食塩 1.8g	エネルギー 614kcal タンパク質 25.4g 脂質 19.1g 食塩 2.2g	
6	金	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん	★さつま芋ご飯 焼き唐揚げ 茄子の鍋しぎ ぶどう ヤクルト 麦茶	麦茶 紅茶のロールケーキ	エネルギー 564kcal タンパク質 16.1g 脂質 19.4g 食塩 0.9g	エネルギー 622kcal タンパク質 17.1g 脂質 21.2g 食塩 0.7g	
7	土	アセロラゼリー	めん	スパゲティーナポリタン グレープフルーツ 牛乳	9月		エネルギー 317kcal タンパク質 9.8g 脂質 7.0g 食塩 0.6g	エネルギー 339kcal タンパク質 12.2g 脂質 8.8g 食塩 0.8g
8	日			お休み				
9	月	牛乳 ポップコーン	ごはん	豚肉和梨ソース しそひじき白和え なめこの味噌汁 オレンジ 麦茶	麦茶 ちりめんおにぎり	エネルギー 542kcal タンパク質 17.6g 脂質 17.2g 食塩 1.3g	エネルギー 518kcal タンパク質 17.0g 脂質 10.5g 食塩 1.5g	
10	火	牛乳 チータラ	ごはん	さんまの竜田揚げ かぼちゃと豆のサラダ 麩の味噌汁 ミニトマト 麦茶	牛乳 クラッカー マンゴープリン	エネルギー 607kcal タンパク質 19.0g 脂質 29.7g 食塩 1.1g	エネルギー 720kcal タンパク質 20.9g 脂質 33.0g 食塩 1.4g	
11	水	牛乳 ビスコ	ごはん	厚揚げ味噌炒め 焼き餃子 わかめの味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	麦茶 ヨーグルト ハッピーターン	エネルギー 489kcal タンパク質 18.3g 脂質 13.0g 食塩 2.2g	エネルギー 480kcal タンパク質 18.0g 脂質 11.9g 食塩 2.5g	
12	木	牛乳 おしゃぶり昆布	ごはん	チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ トマトスープ 梨 麦茶	牛乳 じゃこマヨトースト	エネルギー 476kcal タンパク質 17.8g 脂質 18.7g 食塩 1.3g	エネルギー 581kcal タンパク質 20.9g 脂質 22.0g 食塩 1.7g	
13	金	牛乳 人参煮	ごはん	【十五夜】わかめご飯 月見汁 さばみりん醤油カレー焼き ぶどう 麦茶	牛乳 星せんべい まんまる月ゼリー	エネルギー 466kcal タンパク質 17.7g 脂質 14.2g 食塩 1.9g	エネルギー 479kcal タンパク質 18.5g 脂質 13.7g 食塩 2.1g	
14	土	プリン	パン	コッペパン バナナ 牛乳 【コスモス祭り】 おかし	毎月19日は		エネルギー 605kcal タンパク質 12.6g 脂質 25.0g 食塩 0.9g	エネルギー 698kcal タンパク質 14.7g 脂質 30.8g 食塩 1.0g
15	日			お休み	「いただきますの日」			
16	月			敬老の日				
17	火	牛乳 ココナッツサブレ	ごはん	鮭きのこクリームソース ほうれん草サラダ コンソメスープ 梨 麦茶	牛乳 岩石揚げ	エネルギー 544kcal タンパク質 23.9g 脂質 23.0g 食塩 1.3g	エネルギー 617kcal タンパク質 25.0g 脂質 18.8g 食塩 1.5g	
18	水	牛乳 魚せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き 納豆ピーマン梅和え 油揚げの味噌汁 ミニトマト 麦茶	牛乳 チータラ アップルパイ	エネルギー 524kcal タンパク質 25.8g 脂質 19.3g 食塩 1.2g	エネルギー 531kcal タンパク質 27.3g 脂質 18.2g 食塩 1.1g	
19	木	牛乳 大根煮	ごはん	ゆかりご飯 ポトフ チキンナゲット オレンジ 麦茶	麦茶 フルーツババロア	エネルギー 419kcal タンパク質 14.8g 脂質 15.2g 食塩 1.5g	エネルギー 466kcal タンパク質 14.8g 脂質 14.3g 食塩 1.9g	
20	金	牛乳 マリービスケット	ごはん	レバーの竜田揚げ 厚揚げ豆ごまサラダ さつま芋の味噌汁 トマト 麦茶	麦茶 おはぎ	エネルギー 692kcal タンパク質 24.1g 脂質 18.3g 食塩 1.3g	エネルギー 598kcal タンパク質 22.5g 脂質 14.3g 食塩 1.2g	
21	土	全員野菜ジュース		【運動会】おかし ジュース	おはぎは、萩の季節 秋のお彼岸に食べるもので、 あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てたものです。			
22	日			お休み				
23	月			秋分の日				
24	火	りんごゼリー	パン	【運動会予備日①】 ツナサンド バナナ ジョア	麦茶 いなりずし	エネルギー 386kcal タンパク質 10.6g 脂質 9.1g 食塩 1.0g	エネルギー 394kcal タンパク質 11.9g 脂質 10.9g 食塩 1.2g	
25	水	ヨーグルト	パン	【運動会予備日②】 ハムサンド バナナ 牛乳	麦茶 肉まん	エネルギー 423kcal タンパク質 14.2g 脂質 13.3g 食塩 1.5g	エネルギー 471kcal タンパク質 14.0g 脂質 16.5g 食塩 1.8g	
26	木	牛乳 パイン缶	ごはん	ポークピカタ ほうれん草なめ茸和え 根菜の味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 黒豆きなこマフィン	エネルギー 525kcal タンパク質 22.4g 脂質 16.8g 食塩 1.2g	エネルギー 566kcal タンパク質 24.2g 脂質 16.2g 食塩 1.4g	
27	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	さわらごまみりん焼き 切干大根含め煮 高野豆腐の味噌汁 ミニトマト 麦茶	牛乳 和梨ゼリー 棒ビスケット	エネルギー 534kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.4g 食塩 1.3g	エネルギー 555kcal タンパク質 21.8g 脂質 16.9g 食塩 1.3g	
28	土	プチダノン	パン	コッペパン 梨 牛乳	お休み		エネルギー 567kcal タンパク質 13.3g 脂質 26.4g 食塩 0.8g	エネルギー 648kcal タンパク質 13.8g 脂質 30.7g 食塩 1.0g
29	日			お休み				
30	月	牛乳 シリアル	ごはん	かぼちゃシチュー エビフライ 千切りキャベツ ぶどう 麦茶	牛乳 プリン カルシウムせんべい	エネルギー 679kcal タンパク質 22.1g 脂質 18.7g 食塩 1.8g	エネルギー 677kcal タンパク質 22.0g 脂質 18.3g 食塩 1.6g	
*お知らせ* ★9/6は誕生会・給食試食会です。						平均	エネルギー 506kcal タンパク質 17.4g 脂質 17.7g 食塩 1.4g	エネルギー 537kcal タンパク質 18.1g 脂質 17.7g 食塩 1.5g

9/2は炊き出し訓練です。ほし・つき・ひかりぐみは、外で配給形式の給食となります。お箸・スプーン・コップを持ってきてください。