

2023年 9月 3歳未満児献立表

9月の予定

・27日(水) 誕生会

・29日(金) お月見給食



日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
11 25 月	豚肉の香味焼き ツナとわかめのサラダ ビーフンのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	452 kcal	19.2 g	米 三温糖 ビー フン	牛乳 豚肉 ツナ 缶 ベーコン ヨー グルト	長葱 にんにく 生 姜 レタス きゅうり わかめ 人参 玉ね ぎ バナナ
12 26 火	フライドチキン いろどりサラダ コーンスープ オレンジ	ごはん	ツナサンド 牛乳	659 kcal	24.1 g	米 小麦粉 油 オリーブ油 三温 糖 片栗粉 食パ ン マーガリン	牛乳 鶏肉 卵 ツナ缶	ブロッコリー きゅ うり コーン とまと キャベツ オレンジ
13 27 水	鮭のオイスター焼き 春雨のさつと煮 中華風スープ バナナ	ごはん	鶏そぼろおにぎり 牛乳	499 kcal	19.6 g	米 春雨 油 三 温糖 ゴマ油	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 鶏肉	生姜 人参 長葱 青梗菜 コーン バナナ
14 28 木	豚肉のスタミナ炒め きゅうりとひじきのサラダ 茄子カレー なし	麦ごはん	お好み焼き 牛乳	637 kcal	26.3 g	米 大麦 ゴマ油 三温糖 じゃが芋 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 スキ ムミルク 鯉節	玉ねぎ きゅうり ひじき 切干大根 茄子 人参 梨 キャベツ コーン
1 15 金	白身魚のピザ焼き 五目金平 えのきと青菜のスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	497 kcal	23.9 g	米 白滝 三温糖 片栗粉 ゴマ油	牛乳 鱈 チーズ 鶏肉 カニカマ 卵	玉ねぎ 人参 ピー マン ごぼう 椎茸 えのき 小松菜 バ ナナ
29 金	〈お月見給食〉 満月ハンバーグ 月見汁 さつまいものポテサラ バナナ	ごはん	月見団子 牛乳	602 kcal	24.1 g	米 パン粉 さつま 芋 里芋 白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 チーズ ハ ム 鶏肉	玉ねぎ きゅうり 人 参 林檎 大根 小 葱 バナナ
2 23 土	ぎょうざ バンサンスー 醤油ラーメン バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	448 kcal	16.3 g	米 ゴマ油 片栗 粉 餃子の皮 春 雨 三温糖 中華 麺	牛乳 豚肉 ハム なると	キャベツ にら に んにく 人参 きゅ うり もやし 長葱 ほうれん草 バナ ナ
4 18 月	トンペイ風卵焼き 蒸し鶏の中華和え バナナ 青梗菜とわかめのスープ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	479 kcal	17.8 g	米 三温糖 ゴマ 油	牛乳 豚肉 卵 鯉節 鶏肉 ヨー グルト	キャベツ きゅうり 青 のり もやし 長葱 コーン パプリカ 青梗 菜 わかめ 人参 バ ナナ
5 19 火	鶏肉の磯辺焼き おからのサラダ なめこの味噌汁 オレンジ	ごはん	5)照り焼きドック 19)ヨーグルト・菓子 牛乳	508 kcal	22.3 g	米 じゃが芋 ロー ルパン	牛乳 鶏肉 おか ら ツナ缶	青のり きゅうり 人参 なめこ わ かめ 長葱 オレ ンジ のり
6 20 水	鮭のカレー竜田揚げ 切り干し大根の煮物 まいたけの味噌汁 バナナ	ごはん	おはぎ 牛乳	569 kcal	23.1 g	米 片栗粉 油 三温糖 もち米	牛乳 鮭 凍り豆 腐 さつま揚げ 豚肉 きな粉	生姜 切干大根 人参 舞茸 ごぼ う 豆苗 バナナ
7 21 木	豆腐の松風焼き ごぼうサラダ ハヤシシチュー フルーツ缶	麦ごはん	冷やしうどん 牛乳	633 kcal	22.8 g	米 大麦 三温糖 パン粉 じゃが芋 バター 小麦粉 う どん	牛乳 豆乳 豚肉 カニカマ	長葱 人参 ごぼ う 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ と まと 桃缶 みか ん缶
8 22 金	麻婆茄子 中華風昆布和え スープヌードル バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	468 kcal	16.6 g	米 ゴマ油 三温 糖 片栗粉 スパ ゲティ	牛乳 豚肉 ベー コン	茄子 人参 玉ね ぎ きゅうり 大根 塩昆布 バナナ
9 16 土	ロールキャベツ ジャーマンポテト 卵スープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	372 kcal	13.2 g	米 パン粉 じゃが 芋 油	牛乳 豚肉 卵 ベーコン ウイン ナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 バナナ
9月の保育園での予定平均エネルギー量540kcal				9月の保育園での予定平均たんぱく質量21.6g				
9月の保育園での予定平均塩分量1.6g				9月の保育園での予定平均カルシウム量282g				