

令和6年 9月献立表



みずはし保育園

日	曜	献立名										エネルギー (kcal)		蛋白質 (g)		脂質 (g)		食塩 (g)	
		3歳未満児のみ AMおやつ	主食	副食			飲み物	PMおやつ	未満時	以上児	未満時	以上児	未満時	以上児	未満時	以上児	未満時	以上児	
2	月	サッポロポテト	チャーハン	揚げぎょうざ スープ	中華サラダ	オレンジ	牛乳	お麩のラスク 麦茶	460	530	13.2	15.1	17.9	21.4	3.0	2.7			
3	火	せんべい	食パン	チキンナゲット ビルマ汁	ツナ和え	ゼリー	牛乳	おにぎり 麦茶	425	520	14.4	19.9	8.6	14.3	1.8	2.2			
4	水	ハーベスト	ご飯	魚のマヨ焼き すまし汁	青菜の錦糸和え	みかん缶	牛乳	きな粉トースト 麦茶	488	514	19.7	20.5	19.6	20.7	2.5	2.5			
5	木	かっぱえびせん	ハヤシライス	海藻サラダ スープ		黄桃缶	牛乳	マーマレードケーキ 麦茶	511	568	10.6	15.4	13.9	14.4	3.1	3.4			
6	金	味しらべ	サラダうどん	肉じゃが		ゼリー	牛乳	ライスピザ 麦茶	556	597	18.8	23.5	9.2	15.8	3.6	4.0			
7	土	クラッカー	豚肉の生姜焼き丼	サラダ スープ		フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子 牛乳	455	499	18.3	19.5	15.3	10.4	1.5	1.6			
9	月	ベジたべる	ごはん	煮込みハンバーグ スープ	スパサラ	グレープフルーツ	牛乳	ジャムパン 麦茶	493	507	16.8	18.0	13.3	17.7	1.8	1.8			
10	火	白い風船	ごはん	松風焼き すまし汁	マヨぽんサラダ	パイン缶	牛乳	マカロニのあべかわ 麦茶	431	491	19.5	22.5	19.7	15.0	1.2	1.3			
11	水	サッポロポテト	ビビンバ丼	チーズサラダ スープ		ゼリー	牛乳	ココアトースト 麦茶	519	504	19.6	20.9	13.1	17.6	3.0	3.1			
12	木	せんべい	野菜ラーメン	花野菜サラダ		バナナ	牛乳	おにぎり 麦茶	455	499	16.9	19.3	14.3	14.7	2.7	2.6			
13	金	ハーベスト	家庭弁当の日				牛乳	カステラドーナツ 麦茶											
14	土	クラッカー	三色丼	サラダ すまし汁		フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子 牛乳	488	568	19.3	23.5	14.3	18.3	2.0	2.2			
17	火	かっぱえびせん	ごはん	メンチカツ みそ汁	切り干し大根のサラダ	オレンジ	牛乳	ラスク 麦茶	448	458	14.7	14.7	14.8	13.9	2.0	2.0			
18	水	味しらべ	ごはん	魚の味噌焼き スープ	ひじき煮	みかん缶	牛乳	アイスクリーム 麦茶	428	495	17.1	20.2	14.4	17.6	1.7	2.9			
19	木	ベジたべる	ごはん	親子煮 みそ汁	春雨サラダ	黄桃缶	牛乳	揚げパン風 麦茶	567	584	21.5	23.2	15.8	14.9	2.6	2.8			
20	金	白い風船	ミートソースパグティ	ポトフ		ゼリー	牛乳	おにぎり 麦茶	454	499	15.9	18.0	12.4	12.9	1.5	1.8			
21	土	クラッカー	メンチカツ丼	サラダ スープ		フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子 牛乳	553	596	21.1	24.9	14.9	17.6	2.0	2.1			
24	火	サッポロポテト	カレーライス	れんこんサラダ スープ		みかん缶	牛乳	フライドサツマイモ 麦茶	543	559	13.1	14.2	23.0	22.3	2.4	2.7			
25	水	せんべい	食パン	オムレツ 豆乳スープ	マカロニサラダ	ゼリー	牛乳	おにぎり 麦茶	498	542	16.2	17.9	14.5	16.9	2.2	2.6			
26	木	ハーベスト	肉みそ丼	コーンサラダ すまし汁		オレンジ	牛乳	フルーツヨーグルト 麦茶	425	435	17.5	19.5	16.6	13.7	1.8	1.9			
27	金	かっぱえびせん	麻婆豆腐丼	サラダ スープ	もやしのサラダ	梨	牛乳	シュガートースト 麦茶	510	542	19.0	21.5	19.8	20.5	2.1	2.4			
28	土	クラッカー	ごはん	手作りハンバーグ スープ	サラダ	フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子 牛乳	459	496	21.4	22.7	11.1	12.7	1.7	1.9			
30	月	味しらべ	わかめご飯	鶏肉の唐揚げ みそ汁	ポテトサラダ	パイン缶	牛乳	フルーツ蒸しパン 麦茶	489	530	17.1	19.2	17.8	20.1	1.8	2.0			