



# 9月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2019年

日曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 日					
2 月	防災食	防災(水、ビスケット)	555	10.4	5.2
3 火	ジャジャ麺、炒り卵、わかめの酢の物、トマト、もやしスープ、メロン	麦茶、チーズトースト	576	24	18.3
4 水	レーズンロール、チキンカツ、ブロッコリーサラダ、コーンスープ、巨峰	麦茶、のり巻き	525	18.1	19.2
5 木	ふりかけごはん、鯖の照り焼き、マカロニサラダ(カレー味)、トマト、大根の味噌汁、バナナ	麦茶、茹でとうもろこし	561	23.5	17.7
6 金	豚丼、大根サラダ、茹でブロッコリー、竹輪入り清汁、オレンジ	牛乳、芋のスティック揚げ	572	20.3	23.8
7 土	二色ごはん、肉じゃが煮、豆腐の味噌汁、グレープフルーツ	麦茶、フルーツゼリー	594	25.1	15.6
8 日					
9 月	バターロール、ポークチャップ、生野菜添え、ブロッコリーの和え物、卵スープ、ヨーグルト	麦茶、味噌おにぎり	610	22.2	26.5
10 火	ごはん、さんまの塩焼き、切干大根煮、さつま芋の甘煮、なめこ汁、バナナ	牛乳、手作りおこし	603	21.3	18.7
11 水	挽肉の甘みそごはん、鮭フライ、コールスローサラダ、トマト、茄子の味噌汁、メロン	麦茶、きな粉マカロニ	588	28.4	17.9
12 木	月見うどん、鶏手羽ハーフ煮、粉ふき芋、トマト、梨	麦茶、月見団子	546	22.7	11.6
13 金	敬老会(お楽しみごはん)	麦茶、スイートポテト	—	—	—
14 土	すき焼き丼、カラフルサラダ、トマト、わかめの清汁、グレープフルーツ	麦茶、ジャムロール	580	21.8	18.2
15 日					
16 月					
17 火	ごはん、鯖の味噌煮、にら玉炒め、かまぼこ、きゅうりの中華和え、キャベツの味噌汁、オレンジ	牛乳、揚げパン	595	26.6	20.4
18 水	ドライカレー、豆腐サラダ、野菜スープ、梨	麦茶、ココアケーキ	665	18.6	25.4
19 木	ロールパン、鶏肉のフリッター揚げ、生野菜、トマト、コーンチャウダー、バナナ	麦茶、たぬきおにぎり	594	18.7	21
20 金	きのこスパゲティ、チーズタッカルビサラダ、三色スープ、巨峰	麦茶、おはぎ	581	23.8	9.7
21 土	わかめごはん、変わりハンバーグ、マセドアンサラダ、トマト、大根の味噌汁、グレープフルーツ	麦茶、クラッカーサンド	604	22.3	21.8
22 日					
23 月					
24 火	ゆかりごはん、あじフライ、春雨サラダ、トマト、じゃがいもの味噌汁、梨	牛乳、ポップコーン	563	23.3	16
25 水	誕生日会(チキンライスのクリームソースかけ、ジャーマンポテト、茹でブロッコリー、トマト、コンソメスープ、巨峰)	麦茶、おたのしみパンケーキ	635	16.3	22.4
26 木	タンメン、ししゃも焼き、金時豆煮、トマト、乳酸菌飲料	牛乳、蒸しパン	550	24.3	9.9
27 金	さんまの蒲焼、大根の変わり煮、マカロニサラダ、麩の清汁、メロン	麦茶、ヨーグルト、お菓子	571	21.6	17.2
28 土	ごはん、鯖の塩焼き、豚肉入り金平ごぼう、ブロッコリー和え、玉葱の味噌汁、グレープフルーツ	麦茶、あずきパン	521	27.4	14.1
29 日					
30 月	バーガーパン、照り焼きハンバーグ、フライドポテト、茹でブロッコリー、卵スープ、バナナ	麦茶、おいなりさん	623	22.7	24

今月の平均 3～5歳児 エネルギー 582kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.9g 塩分 2.9g

★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

