

R6年9月

給食予定献立表

【以上児】

日	曜	10時	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
2	月	牛乳	ごはん タラの煮付け 納豆サラダ 味噌汁 りんご缶	おしや(防災メニュー) 麦茶	牛乳・たら・納豆・油揚げ・味噌 鮭フレーク	米・砂糖・マヨネーズ	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり わかめ・玉葱・りんご缶	2344-(kcal) 508 食塩相当量(g) 2
3	火	牛乳	カレーライス コールスローサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	マシュマロおこし 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム	米・じゃがいも・油・マヨネーズ 砂糖・コーンフレーク・バター マシュマロ	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・コーン チンゲン菜・もやし・オレンジ	2344-(kcal) 568 食塩相当量(g) 2
4	水	牛乳	ロールパン 鶏のマーメイド焼き ひじきサラダ コーンスープ バイン缶	ピラフ 麦茶	牛乳・鶏肉・竹輪	ロールパン・いちごジャム マーメイドシム・油・ごま・砂糖 米・バター	玉葱・ひじき・きゅうり・人参・もやし バイン缶・ミックスベジタブル	2344-(kcal) 595 食塩相当量(g) 2.1
5	木	牛乳	ちゃんぽんうどん 焼売 南瓜サラダ パナナ	ワッフル 麦茶	牛乳・豚肉・なると・焼売・チーズ スキムミルク	うどん・ごま油・マヨネーズ カスタードワッフル	キャベツ・人参・もやし・しいたけ・玉葱 長ねぎ・南瓜・きゅうり・パナナ	2344-(kcal) 629 食塩相当量(g) 2.2
6	金	牛乳	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ポテトのバター醤油和え ほうれん草の味噌汁 梨	マンナビスケット 麦茶	牛乳・豚肉・味噌	米・油・じゃがいも・バター マンナビスケット	玉葱・コーン・キャベツ・ほうれん草・梨	2344-(kcal) 517 食塩相当量(g) 1.8
7	土	ぼたぼた焼	焼きそば 中華スープ	クリームコロン	豚肉	ぼたぼた焼・中華糖・油・卵・食塩	もやし・青粉・玉葱・わかめ	2344-(kcal) 452 食塩相当量(g) 2.3
9	月	牛乳	ごはん カレイの照り焼き 切り干し大根サラダ キャベツの味噌汁 バイン缶	ムースとせんべい 麦茶	牛乳・カレイ・ハム・味噌	米・油・マヨネーズ・砂糖・ムース ぱりんこ	切干大根・人参・いんげん・キャベツ 小松菜・バイン缶	2344-(kcal) 485 食塩相当量(g) 1.7
10	火	牛乳	ごはん メンチカツ シラスとキャベツの磯和え 根骨汁 グレープフルーツ	ミニ今川焼 麦茶	牛乳・しらす・油揚げ・味噌 スキムミルク	米・油・ごま・砂糖・ごま油・今川焼	キャベツ・きゅうり・人参・もやし・青のり 大根・ごぼう・グレープフルーツ	2344-(kcal) 556 食塩相当量(g) 1.8
11	水	牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 マカロニサラダ すまし汁 りんご缶	フレンチトースト 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・スキムミルク・卵	米・砂糖・マカロニ・マヨネーズ パン	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・玉葱 しいたけ・りんご缶	2344-(kcal) 526 食塩相当量(g) 2
12	木	牛乳	あんかけやきそば 切干大根と胡瓜の中華和え スープ パナナ	塩昆布ごはん 麦茶	牛乳・豚肉・なると・ハム・豆腐	中華糖・砂糖・片栗粉・ごま油・米	白菜・玉葱・しいたけ・もやし・人参 チンゲン菜・切干大根・きゅうり・わかめ 長ねぎ・パナナ・塩昆布	2344-(kcal) 562 食塩相当量(g) 2
13	金	牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 小松菜のスープ オレンジ	ヨーグルト 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・竹輪	米・じゃがいも・油・マヨネーズ	玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー・かぼちゃ 小松菜・もやし・オレンジ	2344-(kcal) 483 食塩相当量(g) 1.8
14	土	雪の宿	ナポリタン コンソメスープ	牛乳ケーキ	ハム	雪の宿・マカロニ・スパゲティ・油 牛乳ケーキ	玉葱・ピーマン・わかめ	2344-(kcal) 398 食塩相当量(g) 2.6
17	火	牛乳	ごはん 魚の梅しょうゆ漬け 納豆和え 味噌汁 りんご缶	バイナケーキ 麦茶	牛乳・さわか・納豆・かつお節・味噌 卵	米・小麦粉・砂糖・油 ホットケーキミックス・バター	梅びしお・ほうれん草・人参・もやし きゅうり・玉葱・キャベツ・りんご缶 バイナップル	2344-(kcal) 572 食塩相当量(g) 1.7
18	水	りんごジュース	ごはん マーボー豆腐 春雨の和え物 中華スープ パナナ	お麩スナック 牛乳	豆腐・豚肉・味噌・かまぼこ・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・ほろもめ ごま油・麩・バター	りんご飲料・玉葱・しいたけ・きゅうり 人参・もやし・わかめ・パナナ	2344-(kcal) 571 食塩相当量(g) 1.7
19	木	牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マセドアンサラダ 味噌汁 バイン缶	ゼリーとせんべい 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・スキムミルク 油揚げ・味噌	米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ	きゅうり・人参・ほうれん草・バイン缶 オレンジ飲料・アガー	2344-(kcal) 517 食塩相当量(g) 2
20	金	牛乳	ごはん 肉じゃが オクラのゆかり和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	ココナッツサブ 麦茶	牛乳・豚肉・しらす・豆腐・味噌	米・じゃがいも・油・砂糖 ココナツアブレ	玉葱・人参・グリンピース・オクラ・きゅうり 大根・わかめ・オレンジ	2344-(kcal) 543 食塩相当量(g) 1.5
21	土	ぼたぼた焼	煮込みうどん フルーツ缶	チョコイスクッキー	豚肉	ぼたぼた焼・うどん・チョコレート	玉葱・人参・いんげん・バイン缶	2344-(kcal) 393 食塩相当量(g) 1.6
24	火	牛乳	ごはん 鮭のチーズパン焼き ひじき炒め煮 味噌汁 バイン缶	ミルクもち 麦茶	牛乳・鮭・チーズ・油揚げ・味噌 きな粉	米・パン粉・油・砂糖・片栗粉	ひじき・しいたけ・人参・いんげん キャベツ・もやし・バイン缶	2344-(kcal) 517 食塩相当量(g) 1.6
25	水	牛乳	豚丼 さつま芋サラダ 味噌汁 グレープフルーツ	キャロットケーキ 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・スキムミルク 味噌・卵	米・砂糖・さつま芋・マヨネーズ ホットケーキミックス・バター	玉葱・ごぼう・人参・いんげん・きゅうり ほうれん草・しいたけ・グレープフルーツ	2344-(kcal) 618 食塩相当量(g) 1.9
26	木	牛乳	誕生会 お楽しみメニュー	ケーキ 麦茶	牛乳・鶏肉・おひじき・竹輪 スキムミルク・卵	うどん・砂糖・マヨネーズ・ケーキ	ほうれん草・玉葱・人参・ブロッコリー かぼちゃ・コーン・パナナ	2344-(kcal) 579 食塩相当量(g) 2
27	金	牛乳	ごはん コロッケ ほうれん草とツナのサラダ 豚汁 オレンジ	サッポロポテト 麦茶	牛乳・ツナ・豚肉・豆腐・味噌	米・ポテトコロッケ・油・ごま・砂糖 ポテト	ほうれん草・人参・大根・ごぼう・長ねぎ オレンジ	2344-(kcal) 527 食塩相当量(g) 1.7
30	月	牛乳	ごはん さわらの香り焼き 納豆サラダ すまし汁 バイン缶	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・さわら・納豆・卵	米・ごま油・ごま・マヨネーズ 小麦粉・砂糖・バター	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・大根 わかめ・バイン缶	2344-(kcal) 614 食塩相当量(g) 1.8

都合により、内容を少々変更する場合があります。 オレンジ、みかんの時は1歳児のみかん缶になります。(土)に、飲み物は付きません。 牛久さくら保育園