






9月の予定献立

平成29年度

ときわ・ことり保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  <p>旬の食べ物「梨」 梨の90%近くが水分でできています。また、薬効成分もあるため咳や痰、のどの痛みも和らげてくれます。疲労回復にもよい果物なので疲労を感じた時にもおすすめです！</p> | | |  | | <p>1 メカジキの味噌ソースがけ 切干大根の煮物 パイン缶</p> <p>牛乳 クッキー</p> | <p>2 肉じゃが ハムとほうれん草の和え物 一口ゼリー</p> <p>牛乳 せんべい</p> |
| <p>4 さばのケチャップ煮 青菜のサラダ 黄桃缶</p> <p>牛乳 ジャムサンド</p> | <p>5 マーボー豆腐 野菜のきんぴら風 キウイ</p> <p>牛乳 せんべい・小魚</p> | <p>6 五目ちゃんぽん コーンポテト ブルー</p> <p>麦茶 カルピスゼリー</p> | <p>7 白身魚のみぞれ煮 ナムル 中華スープ パイン缶</p> <p>牛乳 ビスケット</p> | <p>8 はんぺんのハム サンド焼き ミックスベジタブル がんもの含め煮 みかん缶</p> <p>牛乳 クッキー</p> | <p>9 ポークビーンズ 三色和え 一口ゼリー</p> <p>牛乳 ビスケット</p> | |
| <p>11 しゅうまい 人参のスティック煮 ほうれん草の磯辺和え パイン缶</p> <p>牛乳 せんべい</p> | <p>12 お誕生会 (完全給食の日)</p>  <p>白ごはんなし</p> | <p>13 松風焼き ひじきの煮物 黄桃缶</p> <p>牛乳 クッキー</p> | <p>14 ポークカレー パンパンジーサラダ バナナ</p> <p>飲むヨーグルト ビスケット</p> | <p>15 鮭の南部焼き ポイルブロッコリー 春雨ソテー ブルー</p> <p>牛乳 せんべい</p> | <p>16 チャンプル ツナサラダ 一口ゼリー</p> <p>牛乳 クッキー</p> | |
| <p>18 敬老の日</p>  | <p>19 筑前煮 わかめサラダ パイン缶</p> <p>牛乳 ビスケット</p> | <p>20 さばのカレー焼き 昆布の煮物 黄桃缶</p> <p>牛乳 焼きうどん</p> | <p>21 豚肉のブルコギ風 ブロッコリーソテー コンソメスープ ブルー</p> <p>牛乳 クッキー</p> | <p>22 鶏肉の青のり焼き 色どりサラダ みかん缶</p> <p>牛乳 せんべい・小魚</p> | <p>23 秋分の日</p>  | |
| <p>25 親子煮 かぼちゃとベーコンの炒め物 キウイ</p> <p>麦茶 おかかおにぎり</p> | <p>26 白身魚の煮付け 和風サラダ 黄桃缶</p> <p>牛乳 クッキー</p> | <p>27 おから入りハンバーグ いんげんの胡麻和え パイン缶</p> <p>麦茶 フルーツヨーグルト</p> | <p>28 グラタン ひじきの煮物 すまし汁 みかん缶</p> <p>牛乳 せんべい</p> | <p>29 ハヤシライス ささみと野菜の和え物 バナナ</p> <p>牛乳 ビスケット</p> | <p>30 肉団子の中華煮 和風スパゲッティ 一口ゼリー</p> <p>牛乳 せんべい</p> | |

9月のお誕生会

<9月12日(火)>
 鮭ごはん
 ささみチーズカツ
 かにかまサラダ
 オニオンスープ
 梨

麦茶
プリンアラモード



未満児さん
午前のおやつと主食

| | | | |
|---|----|-------|-----|
| 月 | 牛乳 | せんべい | ごはん |
| 火 | 牛乳 | ビスケット | ごはん |
| 水 | 牛乳 | クッキー | ごはん |
| 木 | 牛乳 | せんべい | ごはん |
| 金 | 牛乳 | ビスケット | ごはん |
| 土 | 牛乳 | クッキー | ごはん |

9月の平均栄養価

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|-----|----------------------|------------------|------------------|----------------|
| 未満児 | 503kcal (500kcal) | 19.3g (20.0g) | 14.4g (14.9g) | 1.4g (1.5g) |
| 以上児 | 369kcal (375kcal) | 20.1g (20.0g) | 16.7g (17.0g) | 2.0g (2.1g) |

◆()内は目標値になります。
未満児は給食(主食を含む)と午前・午後のおやつ
の栄養価で、以上児は給食(主菜・副菜のみ)と
午後のおやつ
の栄養価になります。

担当：秋山