

9月の予定献立

月	火	水	木	金	土
	1 白身魚のみぞれ煮 ツナサラダ パイン缶 牛乳 せんべい	2 はんぺんの 青のり焼き 野菜炒め ブルー 牛乳 ビスケット	3 〈お誕生日会〉 (白ごはんなし) わかめごはん とんかつ いろどりサラダ コンソメスープ 梨 麦茶 プリン	4 鶏肉の塩こうじ焼き がんもの煮物 黄桃缶 牛乳 クッキー	5 ウインナーと 野菜のコンソメ煮 おかか和え 一口ゼリー 牛乳 せんべい
7 さばの塩焼き キャベツのサラダ みかん缶 麦茶 おにぎり	8 厚揚げの和風炒め マカロニソテー パイン缶 牛乳 クッキー	9 五目ちゃんぽん 昆布の煮物 キウイ 麦茶 ヨーグルト	10 おふの卵とじ ジャーマンポテト 野菜スープ ブルー 牛乳 ビスケット	11 しゅうまい 三色サラダ 黄桃缶 牛乳 せんべい	12 豚肉の味噌炒め 青菜の和え物 一口ゼリー 牛乳 ビスケット
14 大豆のケチャップ煮 チンゲン菜のソテー キウイ 牛乳 ココアパンケーキ	15 鮭のムニエル 磯辺和え わかめスープ みかん缶 牛乳 せんべい	16 春巻き ひじきの煮物 黄桃缶 麦茶 りんごゼリー	17 はんぺんの 野菜あんかけ もやし炒め ブルー 牛乳 ビスケット	18 チキンカレー 春雨サラダ バナナ 牛乳 クッキー	19 肉団子の中華煮 スパゲティソテー 一口ゼリー 牛乳 せんべい
21 秋分の日	22 敬老の日	23 親子煮 ベーコンポテト ブルー 麦茶 フルーチェ	24 チャプチェ ハンバンジーサラダ みかん缶 牛乳 クッキー	25 メカジキの照り焼き 胡麻和え パイン缶 カルピス せんべい	26 豚肉のブルコギ風 ナムル 一口ゼリー 牛乳 ビスケット
28 ハヤシライス ひじきの和え物 バナナ 麦茶 牛乳もち	29 さばの味噌煮 チンゲン菜のソテー 黄桃缶 牛乳 せんべい	30 マーボー豆腐 里芋の煮物 みかん缶 牛乳 お好み焼き	〈成長期の子どもの食事づくりのポイント〉 ・1日3食、主食・おかず・野菜の3品を毎食そろえる ・毎日同じ時間に食べることを習慣付ける ・忙しい時は無理をしない(冷凍食品など出来合いのものを 用意したり、市販の調味料を活用したりする) ・生活習慣を整えることを意識する 福井新聞 参照		

	日付
完全給食 (白ごはんなし)	3
お弁当持参日	なし

ちゅうりっぷ・もも・たんぼほ組
午前のおやつ

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

主食「白ごはん」

平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	489kcal (500kcal)	19.0g (20.0g)	14.3g (14.9g)	1.6g (1.7g)
以上児	380kcal (375kcal)	20.2g (20.0g)	15.5g (17.0g)	2.0g (2.3g)

()内は目標値

- ・ちゅうりっぷ、もも、たんぼほ組…給食(主食を含む)、午前・午後のおやつ
- ・すみれ、ひまわり、ゆり組…給食(主菜・副菜のみ)、午後のおやつ

担当 安田