

献立表

2024/09月分

杏ほいくえん

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
02	月	牛乳,ビスケット	豚肉のしょうが焼き丼,春雨中華風あえ,豆腐みそ汁(なめこ),麦茶	牛乳,きなこトースト
03	火	牛乳,せんべい	御飯,中華風チキン,小松菜のおかかあえ(キャベツ),みそ汁(さつま芋・わかめ),麦茶	牛乳,揚げパン
04	水	牛乳,せんべい	マーボーなす丼,チーズ,中華スープ(春雨),麦茶	牛乳,ぶどうゼリー
05	木	牛乳,ビスケット	ロールパン,ポークビーンズ,なし,ポタージュ(かぼちゃ),麦茶	麦茶,おにぎり(とうもろこし)
06	金	牛乳,ビスケット	野菜カレー,フレンチサラダ,ヨーグルト,麦茶	牛乳,フレックスナック
07	土	牛乳,ウエハース	ツナの和風スパゲティ,牛乳	
09	月	牛乳,ビスケット	御飯,野菜の煮物,納豆あえ(こまつな),みそ汁(なす),麦茶	牛乳,せんべい,なし
10	火	牛乳,ビスケット	中華風肉味噌うどん,キャベツの昆布あえ,中華スープ(テンゲンサイ),麦茶	牛乳,チーズサンド
11	水	牛乳,ビスケット	チャプチェ丼,わかめともやしのナムル,コーンスープ(中華風),麦茶	牛乳,パンせんべい
12	木	牛乳,ビスケット	御飯,かれのいのカレー天ぷら,キャベツのツナあえ,みそ汁(かぼちゃ),麦茶	牛乳,蒸し芋
13	金	牛乳,せんべい	秋野菜ハヤシライス,ミックススローサラダ,ヨーグルト,麦茶	牛乳,マカロニきな粉
14	土	牛乳,ウエハース	冷やしきつねうどん,牛乳	
17	火	牛乳,せんべい	まいたけごはん,ウインナー,コーンサラダ,手毬麩のすまし汁(ほうれんそう),麦茶	牛乳,さつまいもだんご
18	水	牛乳,ビスケット	御飯,肉じゃが(豚肉),きゅうりのごま酢,みそ汁(だいこん),麦茶	牛乳,ツナサンド
19	木	牛乳,せんべい	黒糖ロール,ミートボール,ツナサラダ,豆乳スープ(ポテト),麦茶	野菜ジュース,バナナケーキ
20	金	牛乳,せんべい	にんじんごはん,さんまの塩焼き,青菜ともやしのごま和え,五目汁(豆腐),麦茶	牛乳,マシュマロクラッカー
21	土	牛乳,ウエハース	焼きそば,牛乳	
24	火	牛乳,ビスケット	なすミートスパゲティ,チーズ,スープ(野菜),麦茶	牛乳,ヨーグルト(果物)
25	水	牛乳,ビスケット	御飯,レバーの胡麻ソースからめ,コールスローサラダ(マヨドレ),みそ汁(切干・南瓜),麦茶	牛乳,いちごジャムサンド
26	木	牛乳,せんべい	ビビンバ丼,トマト,わかめスープ(コーン),麦茶	牛乳,クロックムッシュ
27	金	牛乳,ビスケット	あんかけうどん,ちくわいそべ焼き,きゅうりの中華風漬物,麦茶	麦茶,きなこおはぎ
28	土	牛乳,ウエハース	味噌ラーメン,牛乳	
30	月	牛乳,ビスケット	さつまいもご飯,鶏の照り焼き,きゅうりとわかめの酢の物,すまし汁(こまつな),麦茶	牛乳,おふラスク

・土曜日はその日の人数とバランスを考慮して1品プラスして提供します。ご了承ください。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	540	22.1	19.3	311	2.1	541	0.34	0.58	23	4.4	2.4
3才未満児	406	16.5	14.5	227	1.6	422	0.26	0.43	18	3.4	1.9