

小ヶ倉こども園(一般)

2023年09月分の献立

|    | 月曜日   |         | 火曜日                                 |         | 水曜日                                     |             | 木曜日   |            | 金曜日                                  |         | 土曜日   |            |
|----|---|---------|-------------------------------------|---------|---|-------------|---|------------|--------------------------------------|---------|---|------------|
| 午前 |   |         |                                     |         |   |             |   |            | 1                                    | 牛乳、バナナ  | 2   | 牛乳、おこめボール  |
| 昼食 |   |         |                                     |         |   |             |   |            | ごはん、冷やしソーメン、きゅうりもみ、レバーのトマト煮、梨        |         | ごはん、ひじきと大豆の煮物、ウインナー(以上児)、バナナ、きのこ汁   |            |
| 午後 |   |         |                                     |         |   |             |   |            | ヨーグルト                                |         | 牛乳、雪の宿、ビスコ  |            |
| 午前 | 4   | 牛乳、バナナ  | 5                                   | 牛乳、オレンジ | 6                                       | 牛乳、バナナ      | 7   | 牛乳、オレンジ    | 8                                    | 牛乳、梨    | 9   | 牛乳、コーンフレーク |
| 昼食 | ごはん、なすのグラタン、ポイル野菜、わかめ卵スープ、オレンジ  |         | もち麦ごはん、白身魚のムニエル、磯辺和え、トマト、すまし汁、バナナ   |         | ごはん、お豆のハンバーグ、きゅうりとわかめの酢の物、かき玉汁、りんご      |             | ごはん、ちゃんぽん、野菜のピーナッツ和え、バナナ                          |            | ごはん、魚の味噌マヨネーズ焼き、海藻サラダ、じゃがいもの味噌汁、オレンジ |         | ごはん、五目きんぴら、スティックにんじん、厚揚げの味噌汁、バナナ  |            |
| 午後 | 牛乳、ふわふわお好み焼き  |         | 牛乳、ハムチーズサンド                         |         | 牛乳、小魚アーモンド                              |             | 牛乳、豆乳きなこホットケーキ                                    |            | ミルクカルピス、チョコデニッシュ                     |         | 牛乳、ひとくちビスケット、Caせんべい   |            |
| 午前 | 11  | 牛乳、バナナ  | 12                                  | 牛乳、オレンジ | 13                                      | 牛乳、マンナウエハース | 14  | 牛乳、ソフトせんべい | 15                                   | 牛乳、バナナ  | 16  | 幼児ビスケット    |
| 昼食 | ごはん、豚肉の生姜焼き、スティックきゅうり、トマト、中華ポテト、豆腐の味噌汁、オレンジ   |         | ごはん、ししゃもの素焼き、ジャーマンポテト、トマト、オニオンスープ、柿 |         | ごはん、10菜カレー、フレッシュサラダ(以上児)、コンソメスープ(未満児)、梨 |             | ごはん、チキンカツ、マカロニサラダ2種、フライドカットポテト、トマト、花魁のすまし汁、フルーツ盛り |            | もち麦ごはん、おからのつくね煮、源平なます、なすの味噌汁、梨       |         | お弁当の日  |            |
| 午後 | ミルクプリン、おやつ昆布  |         | 牛乳、ココナッツサブレ、まがりせんべい                 |         | 牛乳、バナナケーキ                               |             | アイスクリーム、Caウエハース                                   |            | ヨーグルトミルク、クロワッサン                      |         | ルヴァンクラッカー、かりんとう   |            |
| 午前 | 18  |         | 19                                  | 牛乳、バナナ  | 20                                      | 牛乳、オレンジ     | 21  | 牛乳、バナナ     | 22                                   | 牛乳、梨    | 23  |            |
| 昼食 |  敬老の日 |         | 十六穀ごはん、豆腐の肉みそグラタン、ころころサラダ、わかめスープ、梨  |         | ごはん、鮭のムニエル、小松菜としらす干しのサラダ、トマト、ミルクスープ、バナナ |             | ごはん、枝豆入りひりょうず、粉吹き芋磯味、とろろ昆布汁、梨                     |            | 麦ごはん、照焼魚、切り干し大根のサラダ、うす揚げの味噌汁、オレンジ    |         | 秋分の日  |            |
| 午後 |   |         | 牛乳、スイートポテト                          |         | 牛乳、キャロットケーキ                             |             | オレンジ寒天、プチうすやき                                     |            | ココアミルク、チーズパン                         |         |   |            |
| 午前 | 25  | 牛乳、オレンジ | 26                                  | ヨーグルト   | 27                                      | 牛乳、オレンジ     | 28  | 牛乳、バナナ     | 29                                   | 牛乳、オレンジ | 30  | 牛乳、シリアル    |
| 昼食 | 牛乳パン、きのこのコーンチャウダー、野菜オムレット、トマト、バナナ   |         | 麦ごはん、カレーうどん、変わりしりしり、オレンジ            |         | ごはん、魚のごま味噌焼き、トマト、中華スープ、バナナ              |             | ごはん、納豆かき揚げ、野菜のごま酢和え、なめこ汁、オレンジ                     |            | 十六穀ごはん、タンドリーフィッシュ、野菜サラダ、カラフルスープ、バナナ  |         | ごはん、野菜の五目煮、南瓜のソテー、えのきのすまし汁、バナナ  |            |
| 午後 | お茶、ひじきおにぎり  |         | 牛乳、ミニアメリカンドッグ                       |         | 牛乳、かぼちゃ蒸しパン                             |             | 牛乳、ポケットフレンチトースト                                   |            | ミルクティー、チョコポルガ                        |         | 牛乳、ハーベスト、プチえび   |            |

※午前おやつは未満児さんのみ提供します。

※8日、15日、22日、29日につきましては、未満児さんは牛乳を提供します。

◆25日に、以上児さんはラップおにぎりを手作りしてもらいます。

|       | エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当<br>(g) |
|-------|-----------------|-------------|-----------|-------------|
| 3歳以上児 | 492             | 19.3        | 16.1      | 1.8         |
| 3歳未満児 | 437             | 17.3        | 14.8      | 1.5         |