

9月の献立表

北平田保育園
令和5年 8月 31日(木)

		1日(金)		2日(土)	
<p>秋が旬の食材『さつまいも』</p> <p>さつまいもに含まれるヤラピン(芋を切ると出てくる白い液体)は、腸の働きを促進したり、老廃物の排出を助けてくれたりする効果があります！</p>		 <p>9月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは さとう みなとくん です！</p>			
午前おやつ (未満児)		バナナ			
昼食		豚肉の生姜焼き なすごんげ すまし汁 (えのき・ほうれん草・焼き麩) 梨		ハッシュドポーク ふりかけ 野菜ジュース バナナ	
午後おやつ		おととと 牛乳		お菓子 牛乳	
栄養価		E:355 P:13.0 F:19.8 食塩:1.4		E:392 P:14.9 F:19.1 食塩:2.1	
		4日(月)		5日(火) 英語教室	
午前おやつ (未満児)		粉ふき芋 麦茶		バナナ	
昼食		豚肉の塩麹炒め お浸し みそ汁(なす・豆腐) オレンジ		鶏肉のレモン和え コーンサラダ コンソメスープ (じゃが芋・玉葱・人参・ベーコン) 梨	
午後おやつ		バームクーヘン 牛乳		★しらすわかめおにぎり 麦茶	
栄養価		E:240 P:14.2 F:12.4 食塩:1.2		E:398 P:16.6 F:18.4 食塩:1.6	
		6日(水) 内科検診(13:00~)		7日(木)	
午前おやつ (未満児)		スポン		オレンジ	
昼食		ご飯 鮭のカレー粉焼き パスタソテー みそ汁(かぼちゃ・薄揚げ) バナナ		冷しゃぶごまだれ ゆかり みそ汁(えのき・豆腐) 梨	
午後おやつ		★フルーツポンチ		★変わりたご焼き 牛乳	
栄養価		E:437 P:26.2 F:16.4 食塩:2.7		E:456 P:17.5 F:20.1 食塩:1.8	
		8日(金) サッカー		9日(土)	
午前おやつ (未満児)		バナナ			
昼食		酢豚 ツナサラダ みそ汁 (小松菜・焼き麩・わかめ) りんご		五目あんかけ丼風 みそ汁(焼き麩) バナナ	
午後おやつ		まがりせんべい オレンジジュース		お菓子 牛乳	
栄養価		E:337 P:14.9 F:8.4 食塩:2.7		E:265 P:14.8 F:7.0 食塩:1.2	
		11日(月) 個別懇談会(14日まで)		12日(火)	
午前おやつ (未満児)		星たべよ 麦茶		バナナ	
昼食		麻婆豆腐 伴三絲 ワンタンスープ バナナ		赤魚の甘辛揚げ すき昆布煮 みそ汁 (豆腐・ほうれん草・椎茸) 梨	
午後おやつ		マリービスケット 牛乳		★ハムチーズ蒸しパン 牛乳	
栄養価		E:426 P:18.4 F:21.2 食塩:2.0		E:396 P:19.5 F:17.1 食塩:2.7	
		13日(水) スイミング		14日(木)	
午前おやつ (未満児)		オレンジ		梨	
昼食		秋のカレー ブロッコリーサラダ 野菜ジュース りんご		筑前煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁 (えのき・キャベツ・薄揚げ) オレンジ	
午後おやつ		★ココアプリン		★スイートポテト 牛乳	
栄養価		E:379 P:15.3 F:18.1 食塩:1.9		E:297 P:12.4 F:9.9 食塩:1.9	
		15日(金) にこにこ広場		16日(土)	
午前おやつ (未満児)		りんごジュース			
昼食		和風焼きうどん シュウマイ お浸し わかめスープ 梨		プルコギ丼風 みそ汁(焼き麩) バナナ	
午後おやつ		★選択おやつ 牛乳		お菓子 牛乳	
栄養価		E:318 P:13.9 F:13.6 食塩:0.8			
		18日(月)		19日(火)	
午前おやつ (未満児)		さつまいもの甘煮 麦茶		野菜ジュース	
昼食		鶏肉のバーベキューソース ゆかり和え みそ汁 (じゃが芋・薄揚げ・葱) りんご		焼肉バーガー フライドポテト 三色サラダ コンソメスープ ヨーグルト	
午後おやつ		たべっ子どうぶつ 牛乳		★ケーキ 麦茶	
栄養価		E:312 P:19.1 F:14.8 食塩:2.0		E:503 P:20.3 F:17.0 食塩:2.1	
		20日(水) 誕生会		21日(木)	
午前おやつ (未満児)		りんご		りんご	
昼食		【ばら】お骨付きさんま 【他】お骨なしさんま ぜんまい炒り煮 みそ汁(なめこ・葱・豆腐) オレンジ		鶏肉と里芋のみそ煮 ごま和え すまし汁 (ほうれん草・焼き麩) 梨	
午後おやつ		★焼きおにぎり 麦茶		ベジたべる 牛乳	
栄養価		E:345 P:19.1 F:14.0 食塩:1.5		E:276 P:15.5 F:8.1 食塩:2.5	
		22日(金) サッカー		23日(土)	
午前おやつ (未満児)		バナナ			
昼食		栗ご飯 ミートローフ 茹でキャベツ 満月スープ りんご		チキンカレー 野菜ジュース バナナ	
午後おやつ		ぱりんこ ジョア		お菓子 牛乳	
栄養価		E:368 P:17.9 F:16.7 食塩:3.2		E:386 P:14.7 F:16.9 食塩:2.1	
		25日(月) バス代振替日		26日(火)	
午前おやつ (未満児)		まがりせんべい 麦茶		バナナ	
昼食		豚肉の中華風ソテー もやしのナムル みそ汁(小松菜・厚揚げ) バナナ		さつまいもチーズコロケ 切干大根サラダ ふりかけ みそ汁(わかめ・豆腐) 梨	
午後おやつ		源氏パイ 牛乳		★むきそば風	
栄養価		E:372 P:19.4 F:22.3 食塩:1.9		E:464 P:21.5 F:17.4 食塩:2.1	
		27日(水) リトミック		28日(木)	
午前おやつ (未満児)		りんご		梨	
昼食		ポークチャップ ごまさっぱり和え かきたま汁 オレンジ		さばのみそ焼き しょうゆフレンチ 根菜汁 バナナ	
午後おやつ		★きのこクリームパイ 牛乳		★お月見クッキー 牛乳	
栄養価		E:286 P:15.8 F:12.2 食塩:2.2		E:372 P:16.4 F:11.3 食塩:2.0	
		29日(金) お月見献立		30日(土)	
午前おやつ (未満児)		ぶどうジュース			
昼食		さつまいも			
午後おやつ		お菓子 牛乳			
栄養価		E:386 P:14.7 F:16.9 食塩:2.1			

※発注の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

☆:未満児牛乳 ★:手作りおやつ

🍌:完全給食の日 🐟:庄内浜の魚デー 🐟:お魚の日

栄養価 E:エネルギー P:タンパク質 F:脂肪 食塩:食塩相当量