



9がつこんだてひょう

R3. 9. 1 りきごうようちえん

日にち	ようび	午前中おやつ	こんだてめい	おやつ	kcal 以上児/未満児	あか ち・にく・ほねになる	きいろ ねつ、ちからになる	みどり からだのちようしをとのえる
1	すい	ビスケット ぎゅうにゅう 	あげさかなのあまからに だいいんのおまに ながいものばいにくあえ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	226/514	トコレイ とりさきみ ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら みりん さとう ながいも ビスケット あられ せんべい	だいいん きゅうり にんじん えのきたけ うめ
2	もく	コーンフレーク ぎゅうにゅう	マ・ポ・とうふ パンサンサー	パンクンスコーン ぎゅうにゅう	217/524	もめんとうふ ぶたミンチ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう みりん かたくりこ りよことうほるさめ コーン パター コーンフレーク ミックスこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり かぼちゃ
3	きん	ポーロ ぎゅうにゅう	やさいかレー フルーツヨーグルト	ミルクくすもち	265/509	ぶたにく スキムミルク ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう かたくりこ ポーロ	たまねぎ にんじん バナナ もも りんご トマト
4	ど	ヨーグルト	ふきよせごはん かきたまじる ぎょうざ	おかし ぎゅうにゅう	320/466	こんぶ あぶらあげ わかめ たまご ぎょうざ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう かたくりこ みりん ウエハース ビスケット あられ	にんじん しめじ えのきたけ グリーンピース バナナ
5	にち							
6	げつ	ウエハース ぎゅうにゅう 	わふうバスタ ナグット ミニトマト デザート	しろくま	279/537	ぎゅうミンチ ぶたミンチ ナグット ヨーグルト	こめ あぶら スバグティ ゼリー とけないアイス ウエハース パンアップル	たまねぎ しめじ にんじん グリーンピース ミニトマト みかん もも りんご パンアップル
7	か	ビスケット ぎゅうにゅう	ちくせん ツナサラダ フルーツ	コーンクリーム むしパン ぎゅうにゅう	227/528	とりにく シーチキン かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さといも あぶら さとう コーン ミックスこ コーンクリーム ビスケット	にんじん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう もやし バナナ
8	すい	フルーツ(りんご) ぎゅうにゅう	ホキフライ スマイルポテト せんざりだいいんのすのもの ぎゅうにゅう	ちんすこう ぎゅうにゅう	261/563	ホキフライ とりさきみ ぎゅうにゅう	こめ スマイルポテト コーン あぶら さとう こむぎこ ごま	りんご だいいん にんじん きゅうり
9	もく	コーンフレーク ぎゅうにゅう	やさしく パンとチーズのサラダ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	264/501	ぶたにく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう きなこ	こめ あぶら さとう みりん マカロニ コーンフレーク	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり パインアップル
10	きん	ポーロ ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき こふきいも コールスローサラダ ぎゅうにゅう	2しょくフルーツ ぎゅうにゅう	258/484	とりにく ぎゅうにゅう	こめ みりん じゃがいも コーン マヨネーズ さとう ポーロ	にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり なし パナナ
11	ど	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	チーズサンド ハンバーグ サラダ パンクンスープ	おかし ぎゅうにゅう	395/404	ハンバーグ チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら パター こむぎこ クラッカー ビスケット あられ コーンフレーク	きゅうり かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム
12	にち							
13	げつ	(願書配布開始[1号]) ビスケット ぎゅうにゅう	スタマナどん やさいのばいにくあえ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	256/497	ぶたにく ぎゅうにゅう とりさきみ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう みりん ビスケット クッキー あられ	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり おくら うめ ねぎ
14	か	ウエハース ぎゅうにゅう	あつあげのごもちに こまあえ いりこ	おかし ぎゅうにゅう	209/512	あつあげ ぶたミンチ あぶらあげ いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ すりごま ウエハース ビスケット コーンフレーク あられ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ もやし しめじ グリーンピース
15	すい	(半日保育・体験保育①) フルーツバナナ ぎゅうにゅう	ゆきそば シュウマイ フルーツ	やさいポッキー ぎゅうにゅう	275/536	ぶたにく シュウマイ チーズ ぎゅうにゅう	こめ ちゅうかめん コーン みりん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん オレンジ
16	もく	ポーロ ぎゅうにゅう	サバのみそに (花組:ホキのみそに) さといものいりこがし せんざりだいいんのすのもの マミー	きなこロール ぎゅうにゅう	253/516	サバ ホキ みそ ヨーグルト きなこ マミー ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも みりん コーン すりごま ミックスこ あぶら ポーロ	しょうが きゅうり せんざりだいいん にんじん
17	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	やさいかレー とんかつ フルーツ	フローズンヨーグルト	206/434	とんかつ スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら カレールウ さとう ビスケット	オレンジ かぼちゃ たまねぎ なす みかん にんじん
18	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ピラフ ナグット サラダ みかんヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	313/475	ウィンナー チーズ ナグット ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ パター カレーこ コーン 油 マヨネーズ さとう クッキー あられ ウエハース コーンフレーク	たまねぎ にんじん みかん キャベツ マッシュルーム グリーンピース
19	にち							
20	げつ	(假者の日)						
21	か	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ハンバーグ マカロニサラダ デザート	おつきみだんご ぎゅうにゅう	265/546	ハンバーグ ぎゅうにゅう	こめ パター こむぎこ マカロニ マヨネーズ コーン ビスケット せんべい あられ じゅうごやゼリー	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり グリーンピース
22	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	ほきのうめに さつまいものあまに ひじきのごまあえ マミー	ほうれんそうの パンケーキ	177/485	ホキ ひじき マミー ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも コーン みりん すりごま ミックスこ ポーロ	しょうが にんじん きゅうり ほうれんそう うめ
23	もく	(秋分の日)						
24	きん	ウエハース ぎゅうにゅう	ひやしうどん とりにくのからあげ ミニトマト いりこ	ミルクくすもち	279/505	わかめ とりにく スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう いりこ	こめ うどん コーン みりん さとう かたくりこ こむぎこ ウエハース	しょうが ミニトマト
25	ど	ビスケット ぎゅうにゅう	パン ピフシチュー フレンチサラダ	おかし ぎゅうにゅう	345/430	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ クッキー ビスケット あられ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ りんご トマト
26	にち							
27	げつ	フルーツ(りんご) ぎゅうにゅう	ホキのおきなに かぼちゃのあまに せんざりだいいんの ごまだれあえ	うめがえもち ぎゅうにゅう	191/481	ホキ おほろこんぶ とりさきみ ぎゅうにゅう きぬごしとうふ スキムミルク あんこ	こめ さとう ごまあぶら すりごま しらたまこ あぶら	りんご かぼちゃ せんざりだいいん もやし しょうが にんじん
28	か	ウエハース ぎゅうにゅうにゅう	サムゲタン 3しょくナムル マミー	ちぎりのパン ぎゅうにゅう	213/518	とりにく マミー ぎゅうにゅう	こめ みりん ごまあぶら さとう こむぎこ しらたまこ さとう パター ジャム ウエハース	だいいん にんじん ねぎ しめじ しょうが もやし ほうれんそう
29	すい	ビスケット ぎゅうにゅう	さかなのオランダあげ こふきいも チーズサラダ ぎゅうにゅう	ココアむしパン ぎゅうにゅう	252/519	ホキ チーズ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも あぶら マヨネーズ ミックスこ ビスケット	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり りんご
30	もく	フルーツバナナ ぎゅうにゅう	ぶたにくじゃが すのもの	フローズンヨーグルト	238/469	ぶたにく ちくわ しらすほし ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら みりん さとう すりごま コーン	バナナ たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり みかん もも パインアップル

※ 上記以外の調味料で使用しているもの
 …す うすくしょうゆ・こいくちしょうゆ わふうだし しお・こしょう つゆめいじん ウスターソース ケチャップ カレーこ コンソメ とりがらスープもと ドライイースト
 ※ エネルギー表記は、以上児：昼食のみ、未満児：昼食・おやつ（午前中含む）です
 ※ 献立の内容は、やむを得ず変更する場合があります。ご了承ください。

