



9がつかんたてひょう

R5. 9. 1 りきごうようちえん

にち	ようび	午前中おやつ (はな組のみ)	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 からだのちょうしをととのえる
1	きん	(始業式) アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	かじょうどうふ ほうれんそうのサラダ ぎゅうにゅう	ミルクくずもち	253/418	あつあげ ふたにく むぎみそ シーチキン スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	アスパラガスビスケット こめ さとう あぶら マヨネーズ かたくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし
2	と	ウエハース ぎゅうにゅう	ミートボール そうめんサラダ やさいのカレースープ	おかし ぎゅうにゅう	211/443	シーチキン とりにく ぎゅうにゅう	ウエハース こめ あぶら さとう かたくりこ そうめん マヨネーズ じゃがいも ビスケット あられ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ
3	にち							
4	げつ	(避難訓練⑥) クラッカー ぎゅうにゅう	わふうパスタ ピクルス ぎゅうにゅう	コーンクリームむしほん ぎゅうにゅう	233/406	ぎゅうにく ふたにく ぎゅうにゅう	クラッカー こめ スパゲティ あぶら バター さとう ミックスこ	たまねぎ ふなしめじ にんじん グリーンピース きゅうり だいこん コーン
5	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	ちくぜんに あえもの フルーツ	しろくま	226/416	とりにく シーチキン かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	シガービスケット こめ さといも あぶら さとう アイスクリーム	にんじん ごぼう ほししいだけ ほうれんそう もやし コーン バナナ みかん もも パイナップル
6	すい	(9月誕生会) ポーロ ぎゅうにゅう	メンチカツ ポテト マカロニサラダ デザート	おかし ぎゅうにゅう	309/528	メンチカツ ぎゅうにゅう	ポーロ こめ あぶら マカロニ マヨネーズ さとう ポテト ビスケット あられ せんべい	キャベツ きゅうり にんじん コーン
7	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	みそやきにく からうサラダ ぎゅうにゅう	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	219/393	ふたにく こめみそ きなこ ぎゅうにゅう	ビスケット こめ ごまあぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり もやし コーン いとかなてん
8	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ポークカレー フルーツヨーグルト	ラスク ぎゅうにゅう	306/487	ふたにく ヨーグルト スキムミルク ぎゅうにゅう	アスパラガスビスケット こめ じゃがいも あぶら さとう しょうパン バター	たまねぎ にんじん トマト バナナ もも りんご
9	と	ウエハース ぎゅうにゅう	おやこどん トマトのあますあえ フルーツ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	243/494	とりにく たまご ぎゅうにゅう	ウエハース こめ あぶら さとう クラッカー あられ コーンフレーク	たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな トマト きゅうり コーン バナナ
10	にち							
11	げつ	(願書配布開始) クラッカー ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき コンソメスープ ポテトサラダ フルーツ	りんごむしパン ぎゅうにゅう	253/445	とりにく しらすぼし チーズ ぎゅうにゅう	クラッカー こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ ミックスこ さとう	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん ほししいだけ オレンジ りんご たまねぎ
12	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	スタミナどん やさいのほいにくあえ ぎゅうにゅう	フローズンヨーグルト	264/387	ふたにく ぎゅうにく とりにく かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	シガービスケット こめ しらすたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ きゅうり オクラ ねりうめ みかん もも パイナップル
13	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのみそに さつまいもあまに ごまあえ マミー	きなこロール ぎゅうにゅう	211/447	ホキ こめみそ ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう	ポーロ こめ さとう さつまいも ごま ごまあぶら マミー ミックスこ あぶら	しょうが ふなしめじ ブロッコリー にんじん
14	もく	ビスケット 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	おにまんじゅう ぎゅうにゅう	253/421	とりにく ぎゅうにゅう	ビスケット こめ うどん かたくりこ こむぎこ あぶら さつまいも さとう	コーン カットワカメ しょうが ミニトマト もやし
15	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	あつあげのごもくに ひじきのごまあえ ぎゅうにゅう	かぼちゃまんじゅう ぎゅうにゅう	245/462	あつあげ ふたにく シーチキン ぎゅうにゅう	アスパラガスビスケット こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ミックスこ こしあん	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ほししいだけ グリーンピース ひじき コーン きゅうり かぼちゃ
16	と	ウエハース ぎゅうにゅう	ししゃもフライ きゅうりのゆかりあえ みそしる フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	178/428	もめんどうふ ししゃもフライ こめみそ ぎゅうにゅう	ウエハース こめ あぶら クラッカー あられ コーンフレーク	きゅうり ねりうめ カットワカメ たまねぎ オレンジ
17	にち							
18	げつ	敬老の日						
19	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	ホキフライ コールスロ・サラダ ハンブックスープ	ポパイむしパン ぎゅうにゅう	277/432	ホキフライ スキムミルク ぎゅうにゅう	シガービスケット こめ あぶら マヨネーズ さとう バター こむぎこ ミックスこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう
20	すい	(半日保育) ポーロ ぎゅうにゅう	ナゲット・サラダ ビーンズミネストローネ みかんヨーグルト	ココアちんすこう ぎゅうにゅう	231/489	ナゲット チーズ だいず ベーコン ヨーグルト スキムミルク ぎゅうにゅう	ポーロ こめ マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	ほうれんそう たまねぎ にんじん トマト みかん
21	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	やきそば しゅうまい フルーツ	ピザトースト ぎゅうにゅう	279/487	ふたにく シュウマイ チーズ ぎゅうにゅう	ビスケット こめ ちゅうかめん あぶら さとう しょうパン	たまねぎ にんじん コーン あおのり キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご
22	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ビーフシチュー フレンチサラダ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	232/475	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	アスパラガスビスケット こめ じゃがいも あぶら さとう ビスケット あられ クッキー	にんにく たまねぎ トマト きゅうり グリーンピース キャベツ りんご
23	と	秋分の日						
24	にち							
25	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	さかなのこうみやき キャベツのこんぶあえ さつまい マミー	うめがえもち ぎゅうにゅう	226/472	ホキ とりにく もめんどうふ こめみそ きぬめどうふ スキムミルク	クラッカー こめ あぶら ごまあぶら さつまいも マミー しらすたまご こしあん	しょうが キャベツ にんじん しおこんぶ だいこん ねぎ ごぼう
26	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	チキンのケチャップに ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	ココアむしパン ぎゅうにゅう	252/451	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	シガービスケット こめ スパゲティ あぶら マヨネーズ さとう ミックスこ	コーン にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん
27	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのオランダあげ ミニマト・チーズ コーンチャウダー	バナナケーキ ぎゅうにゅう	232/458	ホキ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	ポーロ こめ かたくりこ こむぎこ あぶら バター ミックスこ さとう	にんじん たまねぎ ピーマン ミニトマト キャベツ コーン バナナ
28	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	ふたにくじゃが すのもの ぎゅうにゅう	きなこきんとん ぎゅうにゅう	237/443	ふたにく ちくわ しらすぼし きなこ ぎゅうにゅう	ビスケット こめ じゃがいも あぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん ほししいだけ きゅうり コーン
29	きん	(十五夜) アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ハンバーグ こふきいも おつきみじる デザート	おつきままんじゅう ぎゅうにゅう	262/483	とりにく ハンバーグ ぎゅうにゅう	アスパラガスビスケット こめ さとう じゃがいも こんにやく さといも しらすたまご さつまいも こしあん	にんじん だいこん ほししいだけ
30	と	ウエハース ぎゅうにゅう	いりどうふ ごまあえ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	234/443	もめんどうふ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ウエハース こめ あぶら さとう ごま ビスケット せんべい	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいだけ もやし ふなしめじ

※ 上記以外の調味料で使用しているもの
 …す うすちしょうゆ・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 とりからスープもと 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。

