

湯沢乳児保育園

2023年9月献立予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
午前	 <p>朝ごはんをしっかりと食べよう 朝ごはんを食べて、頭も体も元気になりましょう。朝ごはんは脳を活発にして、体を動かす力に変わります。何も食べずに登園すると体に力が入らず、けがをすることもあります。4月の頃より体も大きくなって、運動量も増えています。しっかりと食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。</p>				1	牛乳 リッツ	2	牛乳 ビスコ
屋食					ごはん 花麩のすまし汁 豚肉とピーマンの細切り炒め 人参のグラッセ 果物	そうめん 小松菜のおひたし 果物		
午後					ヨーグルト パナナ	牛乳 パン		
午前	4 牛乳 ビスケット	5 牛乳 ビスコ	6 牛乳 クラッカー	7 牛乳 ビスケット	8 牛乳 ウエハース	9 牛乳 せんべい		
屋食	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏の塩焼き コールスローサラダ 果物	ごはん もやしのみそ汁 タラの西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物	焼きそば わかめスープ かぼちゃの甘煮 果物	ごはん なめこのみそ汁 豚ロースのパン粉焼き サラスパサラダ 果物	ごはん キャベツのみそ汁 麻婆春雨 小松菜のツナ和え 果物	そうめん ほうれん草と人参のナムル 果物		
午後	フルーチェ せんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳 アメリカンドック風ケーキ	牛乳 ロールケーキ	牛乳 パン		
午前	11 牛乳 リッツ	12 牛乳 せんべい	13 牛乳 ビスケット	14 牛乳 ウエハース	15 牛乳 クラッカー	16 牛乳 せんべい		
屋食	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 豚しゃぶ キャベツのゆかり和え 果物	ごはん さつまい 鶏の照り焼き マカロニサラダ 果物	ごはん なすのみそ汁 松風焼き 春雨中華サラダ 果物	ごはん ニラ玉スープ 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 果物	ごはん 切り干し大根のみそ汁 タラのパン粉焼き 三色胡麻和え 果物	ハヤシライス わかめスープ 果物		
午後	牛乳 あんぱん	牛乳 チャーハンおにぎり	カルピスゼリー せんべい	牛乳 おふラスク	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 パン		
午前	18	19 牛乳 ウエハース	20 牛乳 せんべい	21 牛乳 ビスコ	22 牛乳 ビスケット	23 秋分の日		
屋食	 <p>敬老の日</p>							
午後	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 マーラーカオ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 ホットケーキ				
午前	25 牛乳 クラッカー	26 牛乳 ビスケット	27 牛乳 ウエハース	28 牛乳 せんべい	29 牛乳 ビスコ	30 牛乳 リッツ		
屋食	ごはん 白菜のみそ汁 鯖の香味焼き かぼちゃサラダ 果物	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏のみそ漬け焼き キャベツの中華和え 果物	ごはん 麺スープ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのおひたし 果物	ごはん 大根のみそ汁 焼き肉 ナムル野菜 果物	チンゲン菜のスープ お月見ウサギのカレーライス 春雨サラダ 果物	なめこうどん ほうれん草のおひたし 果物		
午後	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 心かし芋	牛乳 ぎょうざピザ	牛乳 サンドイッチ	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 パン		

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、456kcal、たんぱく質 18.4g、脂質 15.2g、カルシウム 233g、鉄 1.8g、塩分 1.2g