

# 9月 献立予定表



目標 ☆旬の食材を好き嫌いしないで食べましょう。  
 ☆食べ物の栄養について知りましょう。

長内保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5
献立名		三色どぼろ 菊とシメジのおひたし キャベツスープ 果物	鮭のちゃんちゃん焼き 揚げ芋とほうれん草の胡麻和え なめこのみそ汁 果物	蒸し鶏の胡麻和え 大根カニサラダ 卵スープ 果物	白菜のクリーム煮 焼き豚の中華和え 海藻スープ 果物	幼児牛乳 お菓子
乳児屋食		雑穀ご飯	麦ご飯	梅ご飯	きびご飯 シューマイ	
乳児おやつ		りんご果汁	オレンジ果汁	野菜&フルーツ	牛乳	
3時のおやつ		牛乳 c aせんべい	牛乳 カステラ	牛乳 枝豆	飲むヨーグルト アップルパイ	
日付	7	8	9	10	11	12
献立名	豚肉の生姜焼き 野菜のみそマヨネーズ和え 春雨スープ 果物	冷麦 ローストチキン マッシュポテト 果物	豆腐の中華煮 小松菜の煮浸し 大根のみそ汁 果物	梅の千キン南蛮 刻み昆布の炒め煮 けんちん汁 果物	夏野菜カレー リャン・バン・サン・スー ベーコンとカブのスープ 果物	運動会 (おみやげ)
乳児屋食	鮭ご飯	シューマイ	ひえご飯	ご飯 粉ふき芋	麦ご飯 枝豆	
乳児おやつ	りんご果汁	ヤクルト	牛乳	ぶどう果汁	野菜&フルーツ	りんご果汁
3時のおやつ	牛乳 塩せんべい	牛乳 バタースティックパン	ジョア フルーベリー チップスター	牛乳 さきいか	アイスクリーム	
日付	14	15	16	17	18	19
献立名	さつまいもご飯 つくねの野菜あんかけ りんごサラダ なめこと大根のみそ汁 果物	誕生会 (バイキング)	鮭のホイル焼き ひじきと野菜の五目煮 豆腐のみそ汁 果物	がんもどきと野菜の煮物 切干とメカズの酢の物 ウインナー きのこのみそ汁 果物	ベーコンエッグ フロッキーサラダ チキンスープ 果物	幼児牛乳 お菓子
乳児屋食	幼児に同じ	幼児に同じ	粟ご飯	どぼろご飯	きびご飯 チーズ	
乳児おやつ	オレンジ果汁	牛乳	りんご果汁	ヤクルト	牛乳	
3時のおやつ	フルーチェ フリッツ	ほうじ茶 ショートケーキ	牛乳 焼きびん	牛乳 レースントップ	ジョア ストロベリー さつまいもの胡麻揚げ	
日付	21	22	23	24	25	26
献立名	敬老の日 	秋分の日 	きのこスパゲッティー 卵サラダ 五目汁 果物	炒り豆腐 なめたけの和え物 まめぶ汁 果物	白身魚ソテー がんもどきの含め煮 きのこのすまし汁 果物	幼児牛乳 お菓子
乳児屋食	幼児に同じ	幼児に同じ	ご飯 しそ昆布	ご飯 ウインナー	ゆかりご飯	
乳児おやつ	オレンジ果汁	牛乳	オレンジ果汁	野菜&フルーツ	牛乳	
3時のおやつ	フルーチェ フリッツ	ほうじ茶 ショートケーキ	オレンジ果汁 野菜チップス	ヨーグルト和え	ジョア マスカット フルーツおやき	
日付	28	29	30			
献立名	魚のマヨネーズ焼き 五目納豆 油揚げのみそ汁 果物	イカフライ サラダスパゲッティー かぶとしめじのスープ 果物	炒り鶏 干草和え カボチャのみそ汁 果物			
乳児屋食	麦ご飯	しろすご飯	胡麻ご飯			
乳児おやつ	牛乳	ぶどう果汁	オレンジ果汁			
3時のおやつ	ぶどう果汁 豆乳ゼリー	牛乳 大学芋	ジョア フレーン きな粉フレンチトースト			



9月の保育所給食の給与栄養量

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンC
3歳以上児	578kcal	22.7g	16.8g	287mg	2.5mg	32mg
3歳未満児	504kcal	19.1g	14.7g	287mg	1.8mg	31mg