



# 献立表



家庭保育園なかよし

2023/09月分

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1	金	ビスケット,麦茶	御飯,赤魚の煮付け,キャベツと油揚げの炒め煮,みそ汁,なし	スイートポテト,牛乳	
4	月	おせんべい,麦茶	カレーライス,おくらときゅうりのツナ煮,ミニトマト,みそ汁,りんご	ごまクッキー,牛乳	
5	火	ビスケット,麦茶	御飯,鮭の塩焼き,凍り豆腐の煮物,みそ汁,バナナ	いちごのジャムサンド,牛乳	
6	水	おせんべい,麦茶	鶏ささ身の豆腐の旨煮丼,さつまいもの甘煮,みそ汁,ぶどう	ホットケーキ,牛乳	
7	木	ビスケット,麦茶	御飯,かじきの揚げおろし煮,ひじきと大豆の炒り煮,みそ汁,りんご	チヂミ,牛乳	
8	金	おせんべい,麦茶	御飯,肉豆腐,かぼちゃのチーズ焼き,みそ汁,なし	あずきの蒸しパン,牛乳	
11	月	ビスケット,麦茶	ちゃんぽんラーメン,じゃがいものそばろあんかけ,麦茶,バナナ	五平餅(みたらし),牛乳	
12	火	おせんべい,麦茶	御飯,たらの煮付け,ほうれんそうのナムル,みそ汁,ぶどう	かぼちゃとレーズンのきな粉がけ,牛乳	
13	水	ビスケット,麦茶	御飯,ポークビーンズ,さつまいもの甘煮,みそ汁,りんご	ごまドーナツ,牛乳	
14	木	おせんべい,麦茶	御飯,なすとひき肉のみそ炒め,小松菜の納豆和え,みそ汁,なし	ビスケット,ばななヨーグルト,牛乳	
15	金	ビスケット,麦茶	お弁当の日	おせんべい,りんごゼリー,牛乳	
18	月	敬老の日			
19	火	おせんべい,麦茶	カレーライス,ほうれんそうとコーンの磯和え,みそ汁,バナナ	さつまいもマフィン,牛乳	
20	火	ビスケット,麦茶	御飯,松風焼き,かぼちゃのチーズ焼き,みそ汁,ぶどう	お好み焼き,牛乳	
21	水	おせんべい,麦茶	御飯,かつおの揚げおろし煮,ひじきの煮物,みそ汁,なし	マカロニきなこ,牛乳	
22	木	ビスケット,麦茶	ミートスパゲティ,ブロッコリーと人参のおかか和え,みそスープ,りんご	フライドポテト,牛乳	
23	金	秋分の日			
25	月	おせんべい,麦茶	納豆御飯,肉じゃが,小松菜としらすの煮浸し,なめこ汁,りんご	クッキー,牛乳	
26	火	ビスケット,麦茶	ロールパン,マカロニのケチャップ炒め,クリームシチュー,バナナ	五平もち(みそ),牛乳	
27	水	おせんべい,麦茶	御飯,炒り豆腐,かぼちゃ煮,みそ汁,ぶどう	チーズケーキ,牛乳	
28	木	ビスケット,麦茶	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,じゃがいもとツナの煮物,みそ汁,バナナ	豆腐揚げボール,牛乳	
29	金	おせんべい,麦茶 	三色おにぎり,たらの揚げおろし煮,芋煮汁,なし	玄米フレークスナック,牛乳	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	417	15.6	12.6	173	1.8	190	0.25	0.28	23	4.8	1.4
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	90	84	98	81	76	101	100	100	114	146	95

\*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。