

三永太陽保育園 9月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。
 ※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいませよう宜しくお願い致します。2023年9月1日

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前 おやつ					ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ
お昼 ごはん					ごはん ごまふうみのこめこからあげ かいそうたっぷりサラダ すましじる パインかん	ビビンバ はるさめいりちゅうかスープ バナナ
午後 おやつ					ぎゅうにゅう アップルむしケーキ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	4	5	6	7	8	9
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう チョコイス	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう ウエハース
お昼 ごはん	しおラーメン かみかみサラダ ももかん	ごはん とりにくのてりやき キャベツのわかめサラダ みそじる ブルーベリーゼリー	ごはん とうふとぶたにくのいために すましじる オレンジ	ごはん スパニッシュオムレツ ひじきのあえもの とうにゅうスープ キウイフルーツ	ごはん あかうおのカレーフリッター わふうサラダ すましじる みかんかん	きのこたきこみごはん ごまあえ とんじる バナナ
午後 おやつ	おちゃ はりはりおにぎり	ぎゅうにゅう チーズじゃこトースト	ぎゅうにゅう ほうれんそうクッキー	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベジきなこ	ぎゅうにゅう オレンジむしパン
	11	12	13	14	15	16
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう ちょぼちょぼクッキー
お昼 ごはん	イタリアンスパゲティ きりぼしだいこんサラダ パインかん	ごはん ハンバーグのきのこソースかけ キャベツのドレッシングあえ マカロニスープ みかんかん	ごはん すぶた もやしスープ キウイフルーツ	ごはん たらのこうみやき やさいソテー みそじる ももかん	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆ フルーツ(シャインマスカット)	ぎゅうどん ツナあえ みそじる バナナ
午後 おやつ	おちゃ まっかなあきおにぎり	ぎゅうにゅう ウインナーケーキ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	ぎゅうにゅう じゃがもち	おちゃ プリンアラモード	ぎゅうにゅう きなこフッキー
	18	19	20	21	22	23
午前 おやつ	【敬老の日】	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう きなこもち	【秋分の日】
お昼 ごはん		にくうどん すみそあえ みかんかん	ごはん まめとウインナーのトマトに こんさいサラダ パイナップル	ごはん さけのパンこやき もやしのおかかあえ みそじる ヨーグルト	ごはん とうふのふんわりあげ きゅうりのごまあえ すましじる オレンジ	
午後 おやつ		おちゃ チーズとじゃこのおにぎり	ぎゅうにゅう わらびもち	ぎゅうにゅう やきいも	おちゃ ホワイトポンチ	
	25	26	27	28	29	30
午前 おやつ	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー
お昼 ごはん	やきビーフン ちゅうかサラダ ももかん	ごはん とりにくとやさいのにももの はくさいとベーコンのスープ オレンジ	ビーフカレー レモンふうみサラダ なし	ごはん カレイのからあげ りっちゃんのサラダ みそじる パインかん	ごはん ぶたにくのうめしょうがやき マセドアンサラダ すましじる おつきみゼリー	エビピラフ コールスローサラダ やさいスープ バナナ
午後 おやつ	おちゃ おはぎ	ぎゅうにゅう おこのみやき	ぎゅうにゅう チーズクッキー	ぎゅうにゅう ももゼリー	ぎゅうにゅう おつきみだんご	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース

月間平均栄養摂取量

一日平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3歳以上児	548kcal	20.9g	16.4g	84.0g
3歳未満児	476kcal	18.3g	16.0g	68.8g