

エネルギー  
たんぱく質  
脂質 / 塩分  
( )は未測定

あゆみの森こども園



2021年09月分の献立

		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)		
午前			野菜入りソフトせん		乳酸菌飲料 516.7(537.3) 20.7(20.1)		コーンクッキー 491.8(421.1)		チーズ	
昼食			御飯 534.8(451.8) 19.9(16.5) 豚しゃぶ風あえ物 13.1(10.7) かぼちゃの甘煮 1.8(1.3) 豆腐みそ汁(玉葱・わかめ)		チャーハン 13.1(12.3) 2.7(2.3) 中華サラダ(ハム・キャベツ・胡瓜・わかめ) 中華スープ(じゃが芋・チゲン菜) ヨーグルト		御飯 19.8(15.9) 13.5(11.5) 1.2(0.9) 豆腐の五目焼き 小松菜のごま和え(ツナ) みそ汁(切干・玉葱・わかめ)		御飯 431.1(416.1) 15.5(14.7) 7.8(10.7) 1.9(1.8) ツナカレー バナナ	
午後			のむヨーグルト(強化) ももゼリー		牛乳 クリームパン		牛乳 果物(バナナ・梨)		ヨーグルト きらきらコーン	
		6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		
午前	ベビースティック 488.7(397.7)	ヨーグルト 598.7(548.4) 21.4(21.0)	赤ちゃんせんべい		乳酸菌飲料		野菜入りソフトせん		チーズ 602.7(563.2) 21.8(20.0)	
昼食	御飯 23.0(17.5) 14.9(12.0) 1.0(0.7) チーズステーキ キャベツのパンサラダ 田舎スープ(トマト)	御飯 19.7(17.7) 1.6(1.3) さわらのコーンマヨ焼き 五目きんぴら みそ汁(もやし・大根)	ロールパン 546.7(482.3) 豆腐入りハンバーグ 25.5(22.0) 23.2(19.5) 2.1(1.8) 粉ふき芋(青のり) そうめんスープ		御飯 503.7(454.6) 21.2(18.0) 20.2(16.7) 1.6(1.3) 豚肉りんごソース焼 三色ごま野菜 納豆汁(豆腐・冬瓜・葱・わかめ)		さくらごはん 502.2(435.8) 20.8(17.7) 15.7(13.8) 2.0(1.6) ふくさ焼き じゃが芋の甘辛煮 豆腐すまし汁(なす・えのき)		牛丼 20.0(21.2) 2.8(2.5) みそ汁(豆腐・南瓜・わかめ) バナナ	
午後	牛乳 さつま芋ようかん	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 沖縄風くすもち		牛乳 手作りオレンジゼリー		牛乳 人参ケーキ		牛乳 スティックパン	
		13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		
午前	コーンクッキー	ヨーグルト 573.4(528.5)	ベビースティック		乳酸菌飲料		海がめ放流(ゆめぞら) 赤ちゃんせんべい		チーズ	
昼食	御飯 502.3(402.8) 26.8(20.1) 16.6(13.3) 1.9(1.4) 鶏肉のカレー焼き かみかみサラダ みそ汁(キャベツ・玉葱・チゲン菜・油揚げ)	御飯 21.5(20.4) 21.2(19.4) 1.5(1.2) さばのみそ煮 青菜の土佐和え(小松菜) すまし汁(さつま芋・えのき・生揚げ)	御飯 580.6(492.1) 22.8(20.9) 12.8(10.6) 2.9(2.6) 笹かま磯辺揚げ ごまじゃこサラダ チキンスープ(かぼちゃ)		御飯 537.9(538.2) 21.0(20.2) 17.4(15.2) 1.9(1.7) レバー入り肉団子 ごぼうサラダ(ツナ) みそ汁(玉葱・じゃが芋・なめこ)		ロールパン 550.8(459.2) 23.7(20.4) 14.2(10.1) 2.6(2.2) クリームシチュー マカロニサラダ(ハム) 青りんごゼリー		御飯 431.6(413.3) 16.2(15.0) 9.0(11.6) 0.8(0.8) 豚汁 バナナ	
午後	牛乳 チーズドック	牛乳、かぼちゃケーキ	牛乳 きつねおにぎり		牛乳 スティックパン		のむヨーグルト(強化) ボンせん		ヨーグルト せんべい(うま塩)	
		20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		
午前		十五夜	野菜入りソフトせん		ヨーグルト		乳酸菌飲料 498.3(454.4) 20.6(17.7)		チーズ 467.3(431.3) 17.7(15.6) 12.7(13.8) 1.2(1.1)	
昼食	 敬老の日	御飯 552.4(454.1) 22.8(18.8) 21.9(18.0) 1.9(1.6) とんちゃん焼き ごまみそブロッコリー むらくもスープ	御飯 561.3(528.6) 19.6(17.9) 20.3(18.6) 2.1(1.8) 鶏の唐揚げ ポテトサラダ すまし汁(ほうれん草・えのき・あげ)		秋分の日		御飯 15.8(12.9) 1.5(1.2) レバーの胡麻ソースからめ ツナレーズンサラダ 野菜スープ(もやし・チゲン菜・コーン)		豚丼 12.7(13.8) 1.2(1.1) みそ汁(じゃが芋・わかめ・豆腐) バナナ	
午後		牛乳 お月見うさぎ	牛乳 ドーナツ				牛乳、野菜ゼリー		ヨーグルト たまごせんべい	
		27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		
午前	コーンクッキー	ヨーグルト 536.7(485.8)	園外保育(わかば以上) ベビースティック		乳酸菌飲料					
昼食	御飯 474.5(396.1) 25.8(19.8) 10.9(9.5) 1.8(1.4) 鶏の梅みそ焼き コールスローサラダ 豆腐みそ汁(里芋・もやし)	御飯 25.1(25.8) 16.8(13.9) 1.3(1.1) カレーの照焼 きんぴらごぼう(豚ひき) みそ汁(大根・なす・なめこ)	御飯 525.5(449.6) 25.2(21.6) 14.7(12.3) 2.9(2.4) シーフードカレー スパサラダ(ハム) ヨーグルト		御飯 474.8(429.6) 21.2(18.0) 17.3(14.4) 1.6(1.2) 豚肉のしょうが焼き 五目和え みそ汁(もやし・わかめ・豆腐)					
午後	牛乳 甘酒蒸しパン	牛乳 ミニポテト	牛乳 味付いりこ		牛乳 マスカットゼリー					

\*午前のおやつは以上児はありません。

\*材料の都合により、献立が変更することがあります。