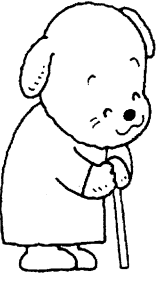


# R7年度 9月 こんだて表

天昌寺保育園

|    | 月                                                                                   | 火                                                                                     | 水                                                                                                                                                                                  | 木                                                                               | 金                                                                                     | 土                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    | 1                                                                                   | 2                                                                                     | 3                                                                                                                                                                                  | 4                                                                               | 5                                                                                     | 6                                                                   |
|    | 牛乳・ごはん<br>シューマイ<br>さつまいもレモン煮<br>おかか和え<br>玉ねぎとわかめ<br>の味噌汁<br>じゃこトースト<br>果物・牛乳        | 2 ピ・スイミング<br>牛乳・パン<br>魚のトマトソース<br>マカロニミートソース<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ<br>もちもちぱん<br>果物・牛乳 | 3 誕生会<br>牛乳<br>月見うどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ゆかり和え<br>ジョア<br>おにぎり<br>果物・牛乳                                                                                                                  | 4<br>牛乳・パン<br>ハムのピカタ<br>青菜ソテー<br>スパゲティ華風サラダ<br>豆腐スープ<br>オレンジケーキ<br>果物・牛乳        | 5<br>牛乳・ごはん<br>生姜焼き<br>おでん風煮<br>かりぼり and え<br>じゃがいもときのこ<br>の味噌汁<br>みそもち<br>果物・牛乳      | 6<br>(ひじきご飯)<br>肉団子スープ<br>果物<br>(おにぎりの日)<br>スイスロール<br>果物・牛乳         |
|    | 434/19.6/18.2/3.1                                                                   | 508/21.8/22.9/1.5                                                                     | 501/17.7/14.0/3.3                                                                                                                                                                  | 475/22.4/21.5/2.4                                                               | 478/22.5/17.6/2.3                                                                     | 468/21.9/24.5/0.9                                                   |
|    | 494/19.4/16.8/2.8                                                                   | 481/19.8/21.2/1.6                                                                     | 423/15.7/12.8/2.9                                                                                                                                                                  | 454/21.1/19.9/2.2                                                               | 530/21.6/16.0/1.8                                                                     | 501/21.5/22.9/1.1                                                   |
| 7  | 8                                                                                   | 9                                                                                     | 10                                                                                                                                                                                 | 11                                                                              | 12                                                                                    | 13                                                                  |
|    | 牛乳・ごはん<br>華風玉子焼き<br>マーボー春雨<br>ごま和え<br>白菜と麩<br>の味噌汁<br>レーズン蒸しパン<br>果物・牛乳             | 9 ピ・スイミング<br>牛乳・パン<br>白身魚のフライ<br>焼きそば<br>バンバンジー<br>きのこスープ<br>炊き込みご飯<br>果物・牛乳          | 10<br>牛乳・ごはん<br>コロッケ<br>切り干し大根の煮物<br>五目 and え<br>キャベツと人参<br>の味噌汁<br>ラスク<br>果物・牛乳                                                                                                   | 11<br>牛乳・パン<br>チーズミートローフ<br>ポークビーンズ<br>ブロッコリーサラダ<br>わかめスープ<br>じゃじゃめん<br>果物・ヤクルト | 12<br>牛乳・ごはん<br>ホッケの塩焼き<br>ナス炒め<br>磯辺 and え<br>大根と油揚げ<br>の味噌汁<br>南瓜マフィン<br>果物・牛乳      | 13<br>(炊き込みご飯)<br>けんちん汁<br>果物<br>(おにぎりの日)<br>チーズサンド<br>果物・牛乳        |
|    | 485/21.8/23.5/1.8                                                                   | 518/28.1/21.3/1.6                                                                     | 478/19.0/19.8/2.0                                                                                                                                                                  | 391/27.1/15.1/2.5                                                               | 399/21.3/18.5/1.5                                                                     | 399/21.3/18.5/1.5                                                   |
|    | 532/20.9/20.7/1.5                                                                   | 437/24.0/18.5/1.2                                                                     | 528/18.5/18.1/1.5                                                                                                                                                                  | 421/26.3/17.2/2.2                                                               | 465/20.5/16.9/1.3                                                                     | 454/20.1/18.1/1.4                                                   |
| 14 | 15 敬老の日                                                                             | 16                                                                                    | 17 お弁当の日                                                                                                                                                                           | 18 運動遊び教室                                                                       | 19 避難訓練                                                                               | 20                                                                  |
|    |  | 牛乳・ごはん<br>ぎせい豆腐<br>すき昆布の煮物<br>梅 and え<br>玉ねぎとキャベツ<br>の味噌汁<br>スイートポテト<br>果物・牛乳         | 牛乳<br>手作りお弁当<br>白菜と高野豆腐<br>の味噌汁<br>こっぺぱん<br>果物・牛乳                                                                                                                                  | 牛乳・パン<br>鶏肉のカルピス焼き<br>炒めうどん<br>中華 and え<br>卵スープ<br>がんづき<br>果物・牛乳                | 牛乳・ごはん<br>魚の香味焼き<br>南瓜のそぼろ煮<br>ナムル<br>なめこと豆腐<br>の味噌汁<br>カレーうどん<br>果物                  | (枝豆ご飯)<br>豚汁<br>果物<br>(おにぎりの日)<br>ドーナツ<br>果物・牛乳                     |
|    |                                                                                     | 560/22.9/17.2/2.4                                                                     | 286/11.3/12.4/0.9                                                                                                                                                                  | 477/24.1/24.0/3.0                                                               | 352/22.2/17.3/2.9                                                                     | 423/14.8/20.7/0.9                                                   |
|    |                                                                                     | 470/19.8/15.1/1.8                                                                     | 252/10.5/11.3/0.8                                                                                                                                                                  | 454/22.1/22.0/2.4                                                               | 460/23.3/10.3/2.3                                                                     | 458/16.6/19.4/0.9                                                   |
| 21 | 22                                                                                  | 23 秋分の日                                                                               | 24                                                                                                                                                                                 | 25                                                                              | 26 運動会                                                                                | 27                                                                  |
|    | 牛乳・ごはん<br>珍珠丸子<br>わかめの煮物<br>納豆 and え<br>白菜ときのこ<br>の味噌汁<br>アメリカンドッグ<br>果物・牛乳         |    | 牛乳・ごはん<br>レバーのごま酢<br>卵の花炒り煮<br>ひじきサラダ<br>もやしと油揚げ<br>の味噌汁<br>ココアケーキ<br>果物・牛乳                                                                                                        | 牛乳・パン<br>ハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>マリネ<br>根菜スープ<br>いなり寿司<br>果物・牛乳                    |  | (鮭わかめご飯)<br>ベーコンスープ<br>果物<br>(おにぎりの日)<br>バウムクーヘン<br>果物・牛乳           |
|    | 417/21.6/18.1/2.1                                                                   |                                                                                       | 484/23.5/24.2/2.5                                                                                                                                                                  | 448/21.1/22.7/2.2                                                               |                                                                                       | 335/11.3/12.7/0.5                                                   |
|    | 479/21.1/16.6/1.7                                                                   |                                                                                       | 530/22.3/21.5/2.0                                                                                                                                                                  | 430/19.8/21.0/1.9                                                               |                                                                                       | 389/14.1/13.0/0.7                                                   |
| 28 | 29                                                                                  | 30                                                                                    | 9月の予定<br>◎3日・・・誕生会<br>完全給食です。以上児さんの<br>主食はいりません。<br>◎17日・・・お弁当の日<br>手作りお弁当のご準備を<br>お願いします。<br> |                                                                                 |                                                                                       | 保育園の目標<br>栄養価<br>(左から)<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) |
|    | 牛乳・ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>筑前煮<br>なめたけ and え<br>キャベツとふのり<br>の味噌汁<br>ピザトースト<br>果物・牛乳         | 牛乳・パン<br>ポテトオムレツ<br>ポトフ<br>わかめのツナ and え<br>きのこスープ<br>ラーメン<br>果物                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                                 | 1児午前牛乳・主食<br>おかず<br>汁物<br>午後のおやつ<br>以上児栄養価<br>未満児栄養価                                  | 490/20.0/19.0/1.7<br>490/180/16.0/1.5                               |
|    | 442/23.7/19.5/2.8                                                                   | 392/15.9/14.5/3.2                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                 |                                                                                       |                                                                     |
|    | 502/22.2/17.6/2.2                                                                   | 422/17.5/16.8/3.0                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                 |                                                                                       |                                                                     |

★都合により献立を変更することがあります。