

9月の献立

2022年 あさひ保育所

日付	1日(木) 夏祭り 赤滝児メニュー				2日(金)
献立	 <p style="text-align: center;">以上児 夏祭りメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・からあげ ・揚げたご焼き ・冷やしきゅうり ・とうもろこし ・ゼリー 				<p>ごはん</p> <p>大根の旨煮 (大根 豚肉 生薑)</p> <p>人参ともやしのごま和え (人参 もやし きゅうり 白すりごま)</p> <p>なめこのみそ汁 (なめこ 絹豆腐 ねぎ)</p>
朝のおやつ	きな粉せんべい リンゴジュース				以上児 477Kcal 蛋白質15.2g 脂肪14.4g 炭水化物70.8g 食塩1.5g
3時のおやつ	野菜かりんとう 牛乳				マリービスケット 牛乳
日付	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
献立	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のオニオントマト煮 (鶏もも肉 玉ねぎ トマトジュース ケチャップ カレー粉)</p> <p>きやべつ磯辺和え (しらす きやべつ 刻み海苔)</p> <p>大根のすまし汁 (大根 かまぼこ 人参 三つ葉)</p>	<p>ごはん</p> <p>白身魚の味噌焼き (カラスガレイ)</p> <p>卵の花 (豚ひき肉 海揚げ おから ごぼう 人参 ひじき 干し椎茸 ねぎ)</p> <p>白玉麩のみそ汁 (えのき 玉ねぎ 白玉麩)</p>	<p>ごはん</p> <p>五目煮豆 (大豆 鶏肉 ひじき 人参 ごぼう)</p> <p>わかめときゅうりの和え物 (わかめ きゅうり 大葉 トマト しらす)</p> <p>じゃが芋のみそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ ねぎ)</p> <p>海苔の佃煮</p>	<p>ごはん</p> <p>大野里芋コロッケ (さといも ねぎ 小麦粉 パン粉)</p> <p>マカロニサラダ (マカロニ きゅうり 卵なしハム コーン)</p> <p>冬瓜のスープ (冬瓜 ベーコン パセリ)</p>	<p>ごはん</p> <p>鮭の塩焼き (鮭)</p> <p>もやしのナムル (もやし 人参 きゅうり ちくわ わかめ)</p> <p>白菜のみそ汁 (うす揚げ 白菜 しめじ)</p> <p>梨</p>
朝のおやつ	食べっこペイビー 牛乳	バナナ 牛乳	以上児 473Kcal 蛋白質 23.9g 脂肪 9.0g 食塩 2.4g	以上児 550Kcal 蛋白質 10.6g 脂肪 20.7g 炭水化物 78.2g 食塩 0.8g	以上児 554Kcal 蛋白質 27.3g 脂肪 15.9g 炭水化物 72.8g 食塩 1.5g
3時のおやつ	★大学芋 白ぶどうとほうれん草のジュース	シュウクリーム (ももぐみはゼリーです)	★あんドーナツ 牛乳	★パームクーヘンラスク 牛乳	★かぼちゃとバナナのスイーツボール
日付	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立	<p>ゆかりごはん</p> <p>ちくわの磯部揚げ (ちくわ 背のり 小麦粉)</p> <p>きやべつとみかんのサラダ (きやべつ きゅうり みかん)</p> <p>にら玉汁 (にら 人参 卵)</p>	<p>ホットドック (コッペパン ウインナー ケチャップ)</p> <p>きゅうりとチーズのサラダ (きゅうり わかめ チーズ)</p> <p>クラムチャウダー (あさり じゃが芋 玉ねぎ ベーコン きやべつ 人参 エビ)</p> <p>バナナ</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のレモン煮 (鶏もも肉 レモン)</p> <p>れんこんのマヨ和え (れんこん 人参 枝豆 卵なしマヨネーズ)</p> <p>豆腐のすまし汁 (ほうれん草 絹豆腐 人参)</p>	<p>ごはん</p> <p>鯖のみそ煮 (鯖)</p> <p>もやしのゆかり和え (もやし きやべつ 人参 ゆかり粉)</p> <p>小松菜のみそ汁 (玉ねぎ 卵なしちくわ 小松菜)</p>	<p>ごはん</p> <p>秋野菜の炊き合わせ (レンコン 人参 干しシイタケ はんぺん 里芋 鶏もも肉)</p> <p>ほうれん草のお浸し (ほうれん草 切り干し大根 かつお節)</p> <p>すまし汁 動物チーズ (鶏骨 玉ねぎ 卵なしちくわ ねぎ)</p>
朝のおやつ	バナナ 牛乳	アンパンマンお野菜せんべい 牛乳	りんご 牛乳	きな粉せんべい 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳
3時のおやつ	★コーンフレーククッキー	★磯部揚げもち	★おかかチーズ焼き	★がりせんべい 牛乳	★ごまハーベスト 牛乳
日付	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
献立	<p>敬老の日 (お休み)</p> 	<p>ごはん</p> <p>蓮根入り鶏つくね (鶏ひき肉 れんこん 玉ねぎ)</p> <p>切り干し大根のサラダ (切り干し大根 きゅうり ベーコン コーン マヨネーズ)</p> <p>春雨スープ (春雨 テンゲン菜 たけのこ 椎茸 人参 白ごま)</p>	<p>ごはん</p> <p>いかとブロッコリーのバター炒め (いか ブロッコリー バター)</p> <p>スパゲティサラダ (ハム スパゲティ 人参 きゅうり コーン 卵なしマヨネーズ)</p> <p>レタスとトマトのスープ (レタス トマト 卵)</p>	<p>栗ごはん</p> <p>秋鮭のフライ (鮭)</p> <p>春雨サラダ (春雨 コーン きゅうり 人参 青じそドレッシング)</p> <p>ほうれん草のすまし汁 (ほうれん草 えのき しめじ)</p>	<p>秋分の日 (お休み)</p> 
朝のおやつ	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	きな粉せんべい 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳
3時のおやつ	★ビスコ 牛乳	★ビスコ 牛乳	★ボンデケーキ 牛乳	★星食べよせんべい ジョア	★ごまハーベスト 牛乳
日付	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立	<p>ハヤシライス (ごはん しめじ 人参 玉ねぎ 豚肉 グリンピース)</p> <p>さつま芋と大豆の甘辛揚げ (さつま芋 大豆 もりめんじやこ 白ごま)</p> <p>コールスローサラダ (きやべつ きゅうり もやし コーン ハム 青じそドレッシング)</p>	<p>ナポリタン (スパゲッテ ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ)</p> <p>ポテトサラダ (じゃが芋 きゅうり 人参 ハム コーン マヨネーズ)</p> <p>きやべつスープ (きやべつ しめじ)</p> <p>フルーツ杏仁プリン</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏手羽元のさっぱり煮 (鶏手羽元 ポン酢)</p> <p>ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー 人参 ごまドレッシング)</p> <p>ちくわ麩のみそ汁 (ちくわ麩 玉ねぎ わかめ)</p>	<p>わかめごはん</p> <p>がんもどきのごま煮 (生薑 がんもどき しらす 白すりごま)</p> <p>小松菜のおかか和え (小松菜 もやし かつお節)</p> <p>しめじのすまし汁 (絹豆腐 しめじ えのき 人参)</p>	<p>ごはん</p> <p>お熱なカツ (厚焼 小麦粉 パン粉)</p> <p>ほうれん草の和風サラダ (ほうれん草 もやし しめじ かつお節)</p> <p>人参のみそ汁 (人参 わかめ うすあげ)</p>
朝のおやつ	フィンガービスケット 牛乳	バナナ 牛乳	りんご 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	バナナ 牛乳
3時のおやつ	白い風船	★焼きおにぎり	★チーズケーキ	ぼたぼた焼き 牛乳	★チョコスクッキー 牛乳