

日付	10時おやつ	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	日付	10時おやつ	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)
				たんぱく質(g)					たんぱく質(g)
				脂 質 (g)					脂 質 (g)
				塩 分 (g)					塩 分 (g)
1 水	ヨーグルト	＜防災訓練＞ 非常食	非常食	331.6	16 木	ヨーグルト	御飯 ミートローフ コールスローサラダ 中華スープ くだもの	牛乳 コーンフレーク	523.9
				9.9					22.4
				3.2					16.0
				0.7					2.3
2 木	ヨーグルト	ピザトースト わかめのサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 お菓子	481.6	17 金	ヨーグルト	肉みそうどん 三色ナムル すまし汁 くだもの	牛乳 杏仁豆腐	445.5
				19.1					17.4
				18.6					9.9
				2.2					3.4
3 金	ヨーグルト	御飯 鶏肉のごま味噌焼き マセドアンサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 フルーツポンチ	471.7	18 土	ヨーグルト	チキンライス コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	437.2
				20.1					13.5
				12.6					8.3
				1.5					1.2
4 土	ヨーグルト	おにぎり ウインナー みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	438.7	20 月 祝	お休み	＜敬老の日＞		
				14.2					
				9.9					
				1.6					
6 月	ヨーグルト	御飯 すき焼き風煮物 卵サラダ みそ汁 くだもの	牛乳 わらびもち	505.9	21 火	ヨーグルト	＜十五夜＞ 人参御飯 衣かつぎ・枝豆 アルミカップの目玉焼き 満月おぼろ汁・くだもの	牛乳 へそ団子	407.3
				19.6					14.1
				15.8					8.5
				2.0					2.1
7 火	ヨーグルト	御飯 白身魚のフライ もやしの彩り和え コンソメスープ くだもの	牛乳 お好み焼き	472.8	22 水	ヨーグルト	御飯 ポークビーンズ キャベツとわかめのごま酢あえ コンソメスープ くだもの	牛乳 クラッカーサンド	555.6
				19.5					20.7
				10.4					16.3
				1.7					1.6
8 水	ヨーグルト	＜誕生会＞ 三色丼 青菜とじゃこの磯和え みそ汁 くだもの	ヤクルト プチケーキ	506.0	23 木 祝	お休み	＜秋分の日＞		
				19.4					
				10.5					
				2.5					
9 木	ヨーグルト	冷やし中華 レバーのごまソースからめ 中華スープ くだもの	カルピス お菓子	457.5	24 金	ヨーグルト	三色そうめん ポテトサラダ くだもの	牛乳 ヨーグルトあえ	431.0
				21.9					16.8
				12.8					12.6
				2.4					2.7
10 金	ヨーグルト	＜プールおさめ お弁当デー・NOテレビデー＞ お弁当(なす)	牛乳 フルーツサンド	220.0	25 土	ヨーグルト	ツナサンド コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	322.3
				9.4					8.6
				8.5					6.1
				0.6					0.9
11 土	ヨーグルト	温そうめん くだもの	カルピス お菓子	327.7	27 月	ヨーグルト	ひじきの炊き込み御飯 マカロニサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 もちもちパン	532.7
				12.9					18.9
				2.7					15.2
				2.3					2.7
13 月	ヨーグルト	焼豚とコーンのチャーハン スパゲティーサラダ 中華コーンスープ くだもの	牛乳 プリン	521.8	28 火	ヨーグルト	ロールパン 米粉のシチュー ツナサラダ くだもの	牛乳 磯辺さつま芋	479.6
				17.3					19.7
				13.2					17.9
				1.8					1.5
14 火	ヨーグルト	御飯 高野豆腐とひき肉の煮物 春雨サラダ みそ汁 くだもの	牛乳 小豆米粉 蒸しパン	537.5	29 水	ヨーグルト	御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 五目豆 中華スープ くだもの	牛乳 ババロア	525.2
				21.7					23.8
				15.3					17.8
				2.1					2.2
15 水	ヨーグルト	御飯 ちくわの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 コンソメスープ くだもの	牛乳 ゼリー	436.4	30 木	ヨーグルト	五目ラーメン ジャーマンポテト くだもの	牛乳 お菓子	469.1
				14.9					16.9
				7.9					10.4
				1.5					1.9

☆1日(水)は「防災訓練」です。お給食は非常食を食べる体験をします。

☆10日(金)は「お弁当デー・NOテレビデー」です。お弁当デーの野菜のテーマは「なす」です。なすが入ったお弁当を持ってきてください。

月に一度のNOテレビデーは家族で有意義な時間を過ごしましょう。

早寝 ・ 早起き ・ 朝ごはん

令和 3 年 9 月 献 立 表 太陽さぎのみやこども園

日付	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	日付	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)
			たんぱく質(g)				たんぱく質(g)
			脂 質 (g)				脂 質 (g)
			塩 分 (g)				塩 分 (g)
1 すい	<ぼうさいくんれん> ひじょうしょく	ひじょうしょく	365.2	16 もく	ごはん みーとろーふ こーるすろーさらだ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく こーんふれーく	600.5
			8.0				26.9
			4.1				15.6
			0.6				2.9
2 もく	びざとーすと わかめのさらだ こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	534.8	17 きん	にくみそうどん さんしょくなむる すましじる くだもの	みるく あんにと豆腐	499.5
			15.9				21.3
			18.5				8.4
			2.5				4.3
3 きん	ごはん とりにくのごまみそやき ませどあんさらだ すましじる くだもの	みるく ふるーつぽんち	539.1	18 ど	ちきんらいす こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	479.2
			25.3				12.2
			11.4				10.2
			1.9				1.3
4 ど	おにぎり ういんなー みそしる くだもの	かるびす おかし	534.0	20 げつ しゆく	<けいろうのひ>		
			15.2				
			17.0				
			2.2				
6 げつ	ごはん すきやきふうにも たまごさらだ みそしる くだもの	みるく わらびもち	561.2	21 か	<じゆうごや> にんじんごはん きぬかつぎ・えだまめ あるみかっぶのめだまやき まんげつおぼろじる・くだもの	みるく へそだんご	437.6
			23.1				16.2
			15.0				5.9
			2.5				2.6
7 か	ごはん しろみざかなのふらい もやしいろいろいそあえ こんそめすーぶ くだもの	みるく おこのみやき	526.2	22 すい	ごはん ぼーくびーんず きやべつとわかめのごますあえ こんそめすーぶ くだもの	みるく くらつかーさんど	652.3
			23.1				25.1
			8.2				16.2
			2.1				2.1
8 すい	<たんじょうかい> さんしょくどん あおなとじゃこのいそあえ みそしる くだもの	やくると ぶちけーき	551.8	23 もく しゆく	<しゆうぶんのひ>		
			19.4				
			12.9				
			2.9				
9 もく	ひやしちゆうか ればーのごますーすからめ ちゅうかすーぶ くだもの	かるびす おかし	513.1	24 きん	さんしょくそうめん ぼてとさらだ くだもの	みるく よーぐるとあえ	474.3
			20.5				19.8
			12.3				11.3
			2.8				3.4
10 きん	<ぶーるおさめ おべんとうでーのーてれびでー> おべんとう (なす)	みるく ふるーつさんど	208.2	25 ど	つなさんど こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	340.1
			10.5				6.2
			5.9				7.5
			0.7				1.0
11 ど	おんそうめん くだもの	かるびす おかし	339.4	27 げつ	ひじきのたきこみごはん まかろにさらだ みそしる くだもの	みるく もちもちばん	595.9
			11.4				22.2
			3.1				14.2
			2.7				3.3
13 げつ	やきぶたとこーんのちゃーはん すばげていーさらだ ちゅうかこーんすーぶ くだもの	みるく ぶりん	589.5	28 か	ろーるばん こめこのしちゆー つなさらだ くだもの	みるく いそべさつまいも	549.9
			20.5				24.2
			11.9				18.3
			2.3				2.0
14 か	ごはん こうやどうふとひきにくのにも はるさめさらだ みそしる くだもの	みるく あずきこめこ むしばん	624.6	29 すい	ごはん さけのこーんまよねーずやき ごもくまめ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ばばろあ	597.2
			26.6				28.5
			15.1				18.2
			2.8				2.7
15 すい	ごはん ちくわのいそべあげ きゅうりとわかめのすのもの こんそめすーぶ くだもの	みるく ぜりー	489.8	30 もく	ごもくらーめん じゃーまんぼてと くだもの	かるびす おかし	519.9
			18.1				13.3
			5.3				8.9
			2.0				2.3

☆ 1たち(すい)はぼうさいくんれんです。おきゆうしょくはひじょうしょくをたべるといけんをします。

☆ 10か(きん)は「おべんとうでーのーてれびでー」です。おべんとうでーのやさいのてーまは「なす」です。

つきにいちどの「のーてれびでー」はかぞくでじゆうじつしたじかんをすごしましょう。

はやね ・ はやおき ・ あさごはん