

みどりの森保育園

2022年09月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 りんご 牛乳	2 バナナ いりこ 牛乳	3 せんべい 牛乳
昼食	☆今月の平均栄養価 エネルギー 524kcal 449kcal たんぱく質 19.8g 17.8g 脂 質 16.8g 15.5g			塩おにぎり 豚汁 たくあん バナナ	御飯 キャベツの味噌汁 いんげんの肉まき さつま芋煮 切干大根煮 みかん	ツナトマトスパゲティー 切干大根スープ ココロサラダ 梨
午後				ふかしイモ 牛乳	マロンケーキ new 牛乳	ツナ昆布おにぎり 牛乳
午前	5 りんご 牛乳	6 バナナ いりこ 牛乳	7 梨 牛乳	8 りんご 牛乳	9 バナナ いりこ 牛乳	10 せんべい 牛乳
昼食	御飯 キノコのおんかけ汁 鶏肉とれんこんの炒り煮 ほうれん草とコーンのナムル ネーブルオレンジ	ピザトースト コーンスープ ブロッコリーとじゃこのサラダ りんご	雑穀入り御飯 豆腐とわかめの澄まし汁 鶏のから揚げ グレープフルーツ 大根ときゅうりのおかか和え	ミートソーススパゲティー レタスとえのきのスープ ジャーマンポテト バナナ	御飯 南瓜の味噌汁 鮭のネギみそ焼き れんこんのきんぴら きゅうりの梅和え オレンジ	味噌煮込みうどん じゃが芋とチーズの包揚げ オレンジ
午後	メロンパン風トースト 牛乳	おかかおにぎり お茶	青のり芋もち 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	スイートポテト 牛乳	いなりずし 牛乳
午前	12 ふかし芋 牛乳	13 バナナ いりこ 牛乳	14 りんご 牛乳	15 りんご 牛乳	16 バナナ いりこ 牛乳	17 せんべい 牛乳
昼食	ふりかけご飯 オレンジ もやしとほうれん草の味噌汁 タラの照り焼き 大根とこんにゃくの炒め煮	ロールパン コンソメスープ ひよこ豆のチリコンカン new フレンチサラダ 梨	じゃことコーンのチャーハン キャベツと鶏ひき肉のスープ 野菜のナムル グレープフルーツ	わかめラーメン さつま芋の落とし揚げ バナナ	御飯 じゃが芋の味噌汁 マグロのケチャップあん もやしの和え物 オレンジ	鶏そぼろ丼 白菜とわかめのスープ 中華ブロッコリー 梨
午後	揚げアップルパイ 牛乳	米粉クッキー new 牛乳	フレンチトースト 牛乳	韓国風のり巻き 牛乳	黒ゴマトースト 牛乳	じゃこトースト 牛乳
午前	19	20 バナナ いりこ 牛乳	21 梨 牛乳	22 りんご 牛乳	23	24 せんべい 牛乳
昼食	敬老の日	ピザトースト コーンスープ ブロッコリーとじゃこのサラダ りんご	雑穀入り御飯 豆腐とわかめの澄まし汁 鶏のから揚げ グレープフルーツ 大根ときゅうりのおかか和え	ミートソーススパゲティー レタスとえのきのスープ ジャーマンポテト バナナ	秋分の日	味噌煮込みうどん じゃが芋とチーズの包揚げ オレンジ
午後		おかかおにぎり 牛乳	青のり芋もち 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳		いなりずし 牛乳
午前	26 ふかし芋 牛乳	27 バナナ いりこ 牛乳	28 りんご 牛乳	29 りんご 牛乳	30 バナナ いりこ 牛乳	
昼食	ふりかけご飯 オレンジ もやしとほうれん草の味噌汁 タラの照り焼き 大根とこんにゃくの炒め煮	ロールパン コンソメスープ ひよこ豆のチリコンカン new フレンチサラダ 梨	じゃことコーンのチャーハン キャベツと鶏ひき肉のスープ 野菜のナムル グレープフルーツ	わかめラーメン さつま芋の落とし揚げ バナナ	お誕生会お楽しみメニュー	
午後	揚げアップルパイ 牛乳	米粉クッキー new 牛乳	フレンチトースト 牛乳	韓国風のり巻き 牛乳	手作りカステラ 牛乳	

☆行事・食材の都合により献立が変更になる場合があります。 ☆ロールパンは卵・乳無しを使用しています。