

令和5年

9月こんだて(1~2歳児)

藤島くりくり保育園

日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価	日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価
金	ごはん 冷やしうどん 鶏肉の朝鮮焼 きゅうりの梅肉和え バナナ わかめふりかけ(卵不使用)	牛乳	I補給 - 593 kcal たんぱく質 21.8 g	16 土	ごはん もやしのスープ 肉じゃが 鮭そぼろ りんごゼリー	麦茶	I補給 - 479 kcal
		アメリカンドック	脂質 16.8 g 食塩相 3.4 g			ひじきおにぎり	たんぱく質 19.7 g 脂質 8.6 g 食塩相 1.5 g
土	ごはん 豆腐のみそ汁 鮭のしょうゆ焼 中華サラダ ヨーグルト	牛乳	I補給 - 442 kcal たんぱく質 19.6 g	19 火	ごはん えのきのみそ汁 マーボー豆腐 ごまきゅうり ミニももゼリー	フルーツヨーグルト和え (バナナ、みかん)	I補給 - 428 kcal たんぱく質 16.9 g
		米粉のりんごタルト (卵不使用)	脂質 8.7 g 食塩相 1.5 g			牛乳	クッキー
月	ごはん 春雨スープ マカロニのトマト煮 ひじきコーン 冷凍パイ	牛乳	I補給 - 450 kcal たんぱく質 13.5 g	20 水	ごはん ねぎごまスープ 鮭のしょうゆ焼 きんぴらごぼう バナナ	牛乳	I補給 - 514 kcal
		麦茶	たんぱく質 13.5 g 脂質 7.2 g 食塩相 1.3 g			米粉の豆乳プリンタルト (卵不使用)	たんぱく質 20.3 g 脂質 13.8 g 食塩相 1.0 g
火	ごはん モロヘイヤのすまし汁 野菜素揚げそぼろみそ和え オクラ納豆 梨	牛乳	I補給 - 533 kcal たんぱく質 21.3 g	21 木	スパゲティナポリタン 豆腐スープ ひじきのサラダ 梨	いちごアイス(卵不使用)	I補給 - 429 kcal たんぱく質 15.3 g
		ブルーベリージャムサンド (卵不使用)	脂質 15.8 g 食塩相 1.8 g			ぶどうジュース	脂質 14.7 g 食塩相 1.8 g
水	ごはん わかめスープ 鮭の西京焼 切干大根の焼きそば風 冷凍みかん	牛乳	I補給 - 454 kcal たんぱく質 22.9 g	22 金	ごはん なめこのみそ汁 鶏肉の揚げ煮 大豆サラダ バナナ	麦茶	I補給 - 516 kcal
		ブチシュークリーム	脂質 14.1 g 食塩相 1.4 g			ゆかりおにぎり	たんぱく質 19.2 g 脂質 10.4 g 食塩相 1.7 g
木	ごはん もやしのみそ汁 麩カツ(卵不使用) 野菜のさっぱり和え バナナ のりふりかけ(卵不使用)	りんごジュース	I補給 - 524 kcal たんぱく質 15.1 g	25 月	ごはん ウインナーハヤシシチュー ツナとコーンのサラダ バナナ 牛乳	いちごのフルーチェ	I補給 - 570 kcal たんぱく質 17.2 g
		せんべい	脂質 14.3 g 食塩相 1.9 g			牛乳	クッキー
金	ごはん 卵ワタンスープ 鶏肉の梅しそ焼 ひじき煮 梨	フルーツポンチ (みかん、桃、パイ、ぶどうゼリー)	I補給 - 380 kcal たんぱく質 16.0 g	26 火	ごはん 小松菜のすまし汁 豚肉の変わりみそ和え しそ味ひじき 梨	麦茶	I補給 - 474 kcal
		牛乳	脂質 8.1 g 食塩相 1.5 g			わかめおにぎり	たんぱく質 15.3 g 脂質 10.1 g 食塩相 1.7 g
土	ごはん じゃがいものみそ汁 星型ハンバーグ(卵不使用) 野菜のカレーソテー ヨーグルト ゆかりふりかけ(卵不使用)	みかんゼリー	I補給 - 443 kcal たんぱく質 22.6 g	27 水	ごはん 芋煮 紅鮭焼 春雨サラダ バナナ	飲むヨーグルト	I補給 - 494 kcal
		牛乳	脂質 11.6 g 食塩相 2.1 g			せんべい	たんぱく質 22.8 g 脂質 9.8 g 食塩相 1.9 g
月	ごはん 小松菜のみそ汁 紅鮭焼 パイナサラダ バナナ	麦茶	I補給 - 534 kcal	28 木	ごはん わかめのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼 ほうれん草のバターソテー ゆかりふりかけ(卵不使用)	牛乳	I補給 - 484 kcal
		コーンわかめおにぎり	たんぱく質 20.7 g 脂質 12.5 g 食塩相 1.6 g			ラスク(卵不使用)	たんぱく質 19.2 g 脂質 14.2 g 食塩相 2.1 g
火	ごはん 鶏肉とかぼちゃのカレー 野菜みそドレッシング 梨 牛乳	牛乳	I補給 - 620 kcal たんぱく質 18.9 g	29 金	鮭わかめごはん わんたん汁 うさぎ型ハンバーグ(卵不使用) 三色おかかか 十五夜みかんゼリー	牛乳	I補給 - 506 kcal
		フライドポテト	脂質 24.1 g 食塩相 1.6 g			米粉のスイートポテト (卵不使用)	たんぱく質 18.9 g 脂質 15.9 g 食塩相 1.9 g
水	わかめごはん みそラーメン(卵不使用麺) タンドリーチキン すきこんぶサラダ ヨーグルト	オレンジジュース	I補給 - 499 kcal	30 土	ごはん さつまいものみそ汁 炒り豆腐包み焼 フレンチサラダ ヨーグルト のりふりかけ(卵不使用)	麦茶	I補給 - 522 kcal
		せんべい	たんぱく質 23.4 g 脂質 9.9 g 食塩相 1.8 g			かおりおにぎり	たんぱく質 18.4 g 脂質 12.1 g 食塩相 2.1 g
木	ごはん 豚汁 鮭の照り揚げ きゃべつとチキンの和え物 冷凍みかん	牛乳	I補給 - 580 kcal	<p><今月の特別献立></p> <p>5日(火) 鶴岡のめぐみ 産直から モロヘイヤ、なす、かぼちゃ、オクラ、梨 が届きます。</p> <p>13日(水) ばんだ組希望献立 21日(木) 誕生会 29日(金) 十五夜献立 ★都合により献立が変更になることもあります。</p>			
		チーズスティックパン (卵不使用)	たんぱく質 28.5 g 脂質 20.2 g 食塩相 2.1 g				
金	ごはん なすのすまし汁 焼き豚風煮 シルバーサラダ 梨	いちごヨーグルト	I補給 - 471 kcal たんぱく質 24.7 g	<p>【お願い】 保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお知らせください。</p>			
		牛乳	脂質 13.5 g 食塩相 2.0 g				