宇都宮保育園

9月献立表

日	曜	献　立　名	３時おやつ	幼　児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
2	月	ごはん マーボー春雨 しゅうまい もやしのナムル レタスとカニカマのスープ	ベリーマフィン 牛乳	538	19.7	19.2	1.7
3	火	ごはん 鶏肉の梅煮 けんちん炒め ブロッコリーのゴマ風味和え なすのみそ汁	フルーチェ　麦茶 ココアウエハース	468	20	17.2	2
4	水	食パン 白身魚フライ ポークビーンズ ほうれん草サラダ 牛乳	きのこおにぎり 麦茶	563	28	19.3	2.1
5	木	ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃがいもと人参のきんぴら キャベツの塩昆布あえ グレープフルーツルビー 牛乳	ゼリーポンチ せんべい 麦茶	513	18.4	13.4	1.6
6	金	ごはん 肉野菜炒め マカロニサラダ トマト なめこのみそ汁	蒸しパン（黒糖） 牛乳	553	19.0	20.0	1.7
7	土	しょうゆラーメン 蒸し餃子 バナナ 牛乳	おかし ジュース	567	19.1	17.3	2.0
9	月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの天ぷら 大根ときゅうりの中華和え 牛乳	オレンジゼリー せんべい 麦茶	528	26.6	16.4	1.0
10	火	ごはん とりつくね焼き 切り干し大根煮 ポテトサラダ きのこと青菜のみそ汁	きな粉トースト 牛乳	579	23.9	18.3	2.2
11	水	ソース焼きそば ブロッコリーの中華和え バナナ 牛乳	五目いなり 麦茶	566	23.1	18.9	1.5
12	木	ごはん しらす入り卵焼 肉じゃが きゅうりのゆかり和え キャベツのみそ汁	りんごケーキ 牛乳	520	21.1	15.5	2.1
13	金	ごはん 魚の甘酢あん 筑前煮 コールスロー ひじきスープ	フルーツコーンフレーク 麦茶	512	20.7	10.1	1.5
14	土	きつねうどん ポテトサラダ みかん缶 牛乳	青りんごゼリー ビスコ 麦茶	425	13.2	13.1	1.7
17	火	ごはん さんまの塩焼き 納豆和え なし けんちん汁	さつまいも揚げ団子 牛乳	591	22.1	21.4	1.4
18	水	ツナカレー メンチカツ じゃこサラダ 牛乳	ケーキ 黄桃缶 麦茶	607	22.1	19.7	2.3
19	木	ごはん 厚揚げ田楽 切り昆布煮 かぼちゃサラダ オレンジ かきたま汁	ココアスコーン 牛乳	570	19.5	20.3	1.9
20	金	ミートスパゲッティ ポテトフライ ピクルス風 牛乳	さつまいもご飯おにぎり 麦茶	614	22.8	17.9	1.9
21	土	肉うどん 厚揚げのみぞれ煮 黄桃缶 牛乳	おか ジュース	513	17.7	18.2	1.5
24	火	ハヤシライス ツナと豆腐のナゲット 大根サラダ 牛乳	ピーチゼリー せんべい 麦茶	619	31.7	22.6	2.0
25	水	ごはん たらのみそマヨ焼き 洋風きんぴら 春雨サラダ ジュリアンスープ	クッキー（ココア・セサミ） 牛乳	536	21.3	18.9	1.8
26	木	バターロール ミニオムレツ グレープフルーツ 海藻サラダ クリームシチュー	海苔巻き 麦茶	490	20.5	16.1	2.5
27	金	ごはん はんぺんフライ ひじき煮 さつまいもサラダ たまごスープ	ヨーグルトコーンフレーク 麦茶	498	15.4	10.2	1.8
28	土	ツナナポリタン ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	原宿ドッグ（チーズ） 麦茶	489	21.7	16.8	1.1
30	月	ごはん 赤魚の煮つけ ちくわの磯辺揚げ こまつなサラダ トマト わかめのみそ汁	牛乳もち せんべい 麦茶	505	20.8	13.1	2.1
			9月平均 （土曜日除く）	546	21.9	17.3	1.8

※　使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。
※　食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。
※　アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。
※　令和6年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：560kcalタンパク質：22g）