

※献立の横に原材料が義務付けされた7品目に大豆を加えた8品目を表示しています。
(卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・乳・大豆)

2020年 9月 ようちえんメニュー



ちあきっす様
献立表

	<p>1日 (火) 366cal蛋白質7.7g 脂質5.3g 塩分0.8g エビフライ えび キャベツ インゲンのごまみそあえ インゲン・人参 ごま・トマト こうようひらやき 卵・しめじ・人参 グリーンカール ようナシかん こんぶごはん 米・木耳・昆布</p>	<p>2日 (水) 390cal蛋白質14.2g 脂質9.9g 塩分0.8g さわらさいきょうやき さわら チンゲンさいソテー チンゲン菜・人参 玉ねぎ ミニウイナー 豚肉・鶏肉 グリーンカール オレンジ たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p>	<p>3日 (木) 413cal蛋白質13.4g 脂質12.1g 塩分1.3g チキンステーキ チキン グリーンカール なのはなのナムル 菜の花・人参 ごま たきあわせ 木の葉しんじょう・人参 パイナップルかん ごはん 米</p>	<p>4日 (金) 340cal蛋白質11.1g 脂質3.8g 塩分1.1g イカのてりやき イカ・生姜 グリーンカール ひじきのごもくに ひじき・ちくわ・人参 油揚げ・干しいたけ フランクフルト 鶏肉・豚肉 トマト キウイ ごはん 米</p>
<p>7日 (月) 372cal蛋白質10.0g 脂質6.0g 塩分2.0g ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ しめじ・グリーンピース ポテトサラダ じゃがいも・人参 玉ねぎ・トマト ちくわに ちくわ 人参 キウイ ゆかりごはん 米・ゆかり</p>	<p>8日 (火) 396cal蛋白質10.3g 脂質8.3g 塩分1.3g ハンバーグデミグラスソース 鶏肉・豚肉 人参・玉ねぎ こまつなのごまあえ 小松菜・人参 ごま・トマト オムレツ 卵 ささげ おうとうかん ごはん 米</p>	<p>9日 (水) 365cal蛋白質8.9g 脂質6.1g 塩分1.4g ほっほうさい 豚肉・えび・イカ・白菜 玉ねぎ・チンゲン菜・人参 やさいはるまき キャベツ・人参・玉ねぎ じゃがいも・ヒラタケ・インゲン しょうが・春雨 かいそうサラダ わかめ・きゅうり・コーン・ごま パイナップルかん かつおふりかけごはん 米・ゴマ・削り節・海苔</p>	<p>10日 (木) 552cal蛋白質19.3g 脂質19.8g 塩分1.5g とりのからあげ 鶏肉・しょうが 玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース なのはなのしらあえ 菜の花・人参 豆腐 練りごま かぼちゃに かぼちゃ オレンジ ごはん 米</p>	<p>11日 (金) 387cal蛋白質7.6g 脂質11.0g 塩分1.1g ベーコングラタン マカロニ・ベーコン チーズ・玉ねぎ はくさいのレモンサラダ 白菜・きゅうり・ハム ピーマン・パプリカ ミニウイナー 豚肉・鶏肉 はくとうかん たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p>
<p>14日 (月) 426cal蛋白質10.1g 脂質11.0g 塩分1.1g チキンカツレットマトソース チキン 玉ねぎ・トマト キャベツソテー キャベツ・玉ねぎ ベーコン かぼちゃサラダ かぼちゃ・玉ねぎ レーズン・トマト おうとうかん ごはん 米</p>	<p>15日 (火) 385cal蛋白質12.5g 脂質8.7g 塩分1.5g タラのタルタルソースがけ スケソウダラ・バター 玉ねぎ ピクルス なのはなのびたし 菜の花・人参 油揚げ フランクフルト 鶏肉・豚肉・グリーンカール パイナップルかん こんぶごはん 米・木耳・昆布</p>	<p>16日 (水) 476cal蛋白質17.2g 脂質10.2g 塩分2.2g あまからにくだんご 鶏肉・生姜・玉ねぎ 人参・コーン・グリーンピース フレンチサラダ キャベツ・ハム きゅうり・ピーマン・パプリカ トマト オニオンリングフライ 玉ねぎ みかんかん サケごはん 米・鮭</p>	<p>17日 (木) 536cal蛋白質17.0g 脂質12.6g 塩分1.1g サーモンフライ 鮭・キャベツ まめサラダ インゲン豆・エジプト豆 枝豆・コーン・玉ねぎ・ツナ ナポリタン パスタ・玉ねぎ ベーコン・パセリ はくとうかん かつおふりかけごはん 米・ゴマ 削り節・海苔</p>	<p>18日 (金) 447cal蛋白質14.1g 脂質12.6g 塩分1.7g バターしょうゆチキン チキン・バター キャベツ なのはなのびたし 菜の花 人参・油揚げ カニふうはるさめのサラダ はるさめ・カニかまぼこ きゅうり オレンジ ごはん 米</p>
<p>21日 (月)</p>	<p>22日 (火)</p>	<p>23日 (水) 463cal蛋白質12.4g 脂質17.1g 塩分0.9g サバたつたおろしあん サバ 大根・しょうが キャベツとこエビのいためもの キャベツ・桜えび 人参 チキン&ポークウイナー 鶏肉・豚肉 オレンジ たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p>	<p>24日 (木) 384cal蛋白質9.8g 脂質8.9g 塩分1.6g ハムステーキ ハム・玉ねぎ コーン・人参・グリーンピース だいこんサラダ 大根・きゅうり 人参・ツナ・ゴマ オムレツ たまご グリーンカール ようナシかん サケごはん 米・鮭</p>	<p>25日 (金) 562cal蛋白質19.1g 脂質21.5g 塩分1.6g とりのからあげ 鶏肉・しょうが キャベツ あおなのナムル 菜の花・人参 ごま にんじんナポリタン 人参・玉ねぎ ベーコン・ポテト おうとうかん ごはん 米</p>
<p>28日 (月) 472cal蛋白質11.6g 脂質12.4g 塩分1.6g チキンナゲット チキン・玉ねぎ 人参・コーン・グリーンピース れんこんきんぴら れんこん・ごま ジャーマンポテト じゃがいも・玉ねぎ ベーコン キウイ かつおふりかけごはん 米・ゴマ 削り節・海苔</p>	<p>29日 (火) 375cal蛋白質13.8g 脂質7.5g 塩分1.3g あじのてりやき アジ あおなツナあえ 青菜・ツナ トマト チキン&ポークウイナー 鶏肉・豚肉 グリーンカール はくとうかん たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p>	<p>30日 (水) 394cal蛋白質8.8g 脂質7.0g 塩分1.2g イカフライ イカ キャベツ こまつなのびたし 小松菜・油揚げ 人参 だいがくいも さつまいも ようナシかん ゆかりごはん 米 ゆかり</p>	<p>9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。 体調の崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、お子様が毎日元気に登園できるように、ご家庭でもご協力をお願い致します。</p> <p>朝食を食べるこんなメリットが！！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・快便効果 (朝食を食べると腸が刺激され、排便しやすくなります) ・脳のエネルギー源に (朝食でエネルギーを補わないと脳はエネルギー不足になり、活発に働きません) ・肥満防止 (朝食を食べずに昼食を沢山の量をたべてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすくなります) 	

●お願い● 上記メニューは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。