



9月

リトルキッズ献立カレンダー 前半



実習保育園

	月	火	水	木	金 9月1日	土 9月2日	日 9月3日
おひるごはん							休園日
					ご飯 さつまいもコロッケ ほうれん草と人参サラダ 具だくさんスープ ☆フルーツ(バナナ)	ご飯 助宗タラのおろしソース 鶏じゃが炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価					Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 354/9.7/10.4/58.6/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/12.1/5.9/43.3/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
おひるごはん							休園日
	ご飯 カラスカレイのオニオンマヨ焼き 切干大根と豚肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ(りんご)変更	鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 干キンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁 ☆フルーツ(オレンジ)	●さつまいもにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)変更	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のどろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/12.1/12.2/41.4/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/10.3/7.6/48.3/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/12.3/6.5/45.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/11.9/9.7/39.4/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/10.1/6.8/46.0/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/16.5/7.4/41.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	 ススキとコスモスが綺麗ですね〜。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		
おひるごはん							
	肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁 ☆フルーツ(オレンジ)	鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)変更	ご飯 カラスカレイの磯干粉揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め かぼちゃとねぎのサラダ スープ ☆フルーツ(梨)			
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/11.6/7.8/33.4/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/11.8/2.4/47.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 337/13.5/11.9/45.5/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/9.3/7.5/44.4/0.8			

*都合により、献立を変更する場合がございます。