



平成 28 年 9 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園



日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (木)	☆ ご飯	カレー ツナサラダ わかめスープ	牛乳	スポロン えいようかん せんべい	680 17.6 14.5 3.3		17 (土)	めん	ラーメン 野菜炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	632 22.9 14.7 2.2	
2 (金)	ご飯	いわしのはんぺん きゅうりの酢の物 澄まし汁 果物	牛乳	牛乳 クッキー	651 22.4 20.4 2		20 (火)	ご飯	酢豚 わかめ浸し 卵スープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 ふかし芋	622 21.3 10.9 2	
3 (土)	めん	サラダうどん 小松菜のベーコン炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	607 18.5 10.2 3.7		21 (水)	めん	焼きそば 肉団子スープ 果物	牛乳	牛乳 ベーコンパン	631 29.9 18.7 2.1	
5 (月)	ご飯	親子煮 パリパリ漬け 味噌汁 果物	リンゴジュース	牛乳 ピザトースト	672 35.9 17.2 3.2		23 (金)	ご飯	ビビンバ かぼちゃ煮物 卵とキャベツのスープ	牛乳	牛乳 大学芋	644 23.2 16.1 1.6	
6 (火)	ご飯	なすの揚げ煮 キャベツとツナの甘酢和え 豆腐スープ 果物	牛乳	麦茶 みたらし団子	610 13.3 7.6 1.5		24 (土)	めん	カレーうどん ほうれん草のソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	610 22 11.8 2	
7 (水)	ご飯	マーメイドチキン ひじきの煮物 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	スポロン せんべい あたりめ	620 30.6 10.7 2.5		26 (月)	ご飯	焼き豆腐五目煮 磯部和え 中華コーンスープ 果物	野菜ジュース	麦茶 ヨーグルト ウエハース	617 22.1 13.8 1.6	
8 (木)	さつまいも ご飯	サバの味噌煮 三色おひたし けんちん汁 くだもの	牛乳	牛乳 マシュマロバー	618 25.1 16.8 2.1		27 (火)	ふりかけ ご飯	豆腐のまさご揚げ うずら豆の煮物 ちくわスープ ミニカップゼリー	飲むヨーグルト	麦茶 フルーツポンチ	603 18.1 7.9 1.7	
9 (金)	ご飯	レバーのケチャップ揚げ 小松菜のじゃこ和え キノコスープ ミニカップゼリー	野菜ジュース	牛乳 チーズ蒸しパン	666 20.8 30 1.7		28 (水)	ご飯	皮なしシュウマイ いんげんサラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 カステラ	652 25.7 22.2 2.1	
10 (土)	☆ ご飯	ハヤシライス コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	614 17.2 17.2 2		29 (木)	めん	★誕生会バイキング★ スパゲティバイキング(ミートソース・ホワイトソース) ベーコンサラダ コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 ケーキ	648 15.5 18.7 2.8	
12 (月)	ご飯	ポークビーンズ 小魚サラダ 春雨スープ	リンゴジュース	牛乳 じゃが餅	630 19.7 15 3.4		30 (金)	夕焼け ご飯	まめまめオムレツ 青菜の納豆和え 味噌汁 果物	牛乳	麦茶 アイスクリーム	614 20.3 19.6 2.4	
13 (火)	ご飯	魚のさっぱり甘酢ソース ポパイサラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 麩ラスク	646 29.4 23.6 2.2	3歳児以上 カロリー(633kcal) たんぱく質(22.5g) 脂肪(16.5g) カルシウム(278g) 鉄(3.4mg) 食物繊維(5.1g) 塩分相当量(2.4mg) 3歳児未満 カロリー(540kcal) たんぱく質(18.9g) 脂肪(14.1g) カルシウム(249mg) 鉄(2.8mg) 食物繊維(4.1g) 塩分相当量(1.9g)							
14 (水)	ご飯	麻婆豆腐 拌三糸 わかめスープ ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 かぼちゃ ホットケーキ	655 24.7 20.7 2.7	都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。 <目分量>エネルギー630kcal たんぱく質15.3・30.5g脂肪13.6・20.4g							
15 (木)	ロール パン	ハンバーグ いかくんサラダ さつまいもポターージュ	牛乳	麦茶 おにぎり	632 25.9 23.2 4.7	主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。							
16 (金)	☆ ご飯	カレー ヨーグルトサラダ コンソメスープ	牛乳	ジョア ポリポリ小魚 ミニカップゼリー	636 19 14.6 2.5								

