



9月よていこんだて表



吉備中央町

	2(月)	3(火) 防災献立	4(水)	5(木) なかよし献立	6(金) なかよし献立	7(土) なかよし献立																													
	ウエハース	おかき 	ポーロ	せんべい	クラッカー	クラッカー																													
	ロールパン 鮭のピザ焼き マカロニサラダ かぼちゃと大豆のスープ パン缶	アルファ米 防災ポークカレー 切干大根のサラダ (備蓄食材利用) みかん缶	麦ごはん 豚の角煮 春雨サラダ お麩のすまし汁 梨 (3未: パナナ)	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしとひじきの酢の物 生揚げのみそ汁 もも缶 牛乳 (3上)	ごはん 白身魚のシュンユイ ブロッコリーのごまあえ わかめスープ バナナ	五目ビーフン わかめスープ オレンジ																													
	牛乳、チャーハン	牛乳、防災クッキー (いちご味)	牛乳、牛乳くずもち	手作りフルーツアイス	牛乳、チーズパン	牛乳、ドーナツ																													
9(月) なかよし献立		10(火) なかよし献立		11(水) なかよし献立		12(木) お誕生日会		13(金)		14(土)																									
午前	ポーロ	ビスケット	クッキー	せんべい	ポーロ	クッキー																													
昼食	ごはん おからハンバーグ 小松菜の煮浸し じゃが芋のみそ汁 ピオーネ	ごはん さごしのねぎソース にらとえのきの納豆和え 中華コーンスープ バナナ	ごはん 筑前煮 みそ汁 キャベツとパインのサラダ バナナ	いなり寿司 焼きから揚げ ポテトサラダ ブロッコリー 豆腐のすまし汁 皮オーネ	ごはん 松風焼き かぼちゃサラダ 豆乳汁 オレンジ	サンドイッチ バナナ 牛乳																													
午後	牛乳、ウインナーカップケーキ	牛乳、大学芋	牛乳、シュガーラスク	牛乳、プリン	牛乳、ゆでとうもろこし	牛乳、ビスケット																													
16(月)		17(火)		18(水) なかよし献立		19(木) なかよし献立		20(金)		21(土) なかよし献立																									
午前		ビスケット	クッキー	せんべい	えびせん	おかき																													
昼食	敬老の日	ハヤシライス フレンチサラダ バナナ	ごはん 高野豆腐とさつま芋のうま煮 ひじきとえのきの酢和え あさりのみそ汁 オレンジ	ゆかりごはん さんまのかば焼き キャベツのおかか和え 豆腐のみそ汁 みかん缶	コッペパン 豚肉のピカタ 鉄骨サラダ さつまいもとコーンのスープ オレンジ	豚丼 豆腐のみそ汁 オレンジ																													
午後		牛乳、おやつ小魚、クラッカー	牛乳、もちもちちぢみ	牛乳、ジャムサンド	牛乳、きな粉おはぎ	牛乳、ミニパン																													
23(月)		24(火)		25(水)		26(木) なかよし献立		27(金)		28(土)																									
午前		おかき	シガーフライ	せんべい	ポーロ	クッキー																													
昼食	振替休日	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのゆかり和え カレースープ オレンジ	ミートスバゲティー ごぼうサラダ 野菜スープ バナナ	ごはん 鶏つくねのあんかけ 小松菜とコーンの和え物 なめこのみそ汁 パン缶	中華丼 ひじきとキャベツのサラダ かき玉スープ バナナ 牛乳 (3上)	サンドイッチ バナナ 牛乳																													
午後		牛乳、じゃがベーコンピザ	牛乳、あんぱん	牛乳、甘納豆のきなこ蒸しパン	ヨーグルト、ブルーネ	牛乳、ビスケット																													
30(月)		<div data-bbox="504 1252 1512 1500" data-label="Complex-Block"> <p>【9月1日は防災の日】 (防災週間 8/30~9/5)</p> <p>こども園では災害時に備えて、常温で長期保存ができる非常食(アルファ米、ヒートレスカレー、果物缶詰等)を備蓄しています。消費期限切れになる前に給食で防災献立を提供し、ローリングストック法(備える。食べる。買い足す。)を実践します。</p> <p>ご家庭でも備蓄食料のチェックをしたり、味に慣れておくようにしましょう。</p>  </div> <div data-bbox="1534 1252 2184 1500" data-label="Complex-Block"> <p>《1日平均栄養量》</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">3歳未満児</th> <th colspan="2">3歳以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1日総エネルギー(kcal)</td> <td>474</td> <td>1日総エネルギー(kcal)</td> <td>576</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>19.2</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>24.3</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>14</td> <td>脂質(g)</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>カルシウム(mg)</td> <td>224</td> <td>カルシウム(mg)</td> <td>296</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量(g)</td> <td>1.5</td> <td>食塩相当量(g)</td> <td>1.8</td> </tr> </tbody> </table>  </div>										3歳未満児		3歳以上児		1日総エネルギー(kcal)	474	1日総エネルギー(kcal)	576	たんぱく質(g)	19.2	たんぱく質(g)	24.3	脂質(g)	14	脂質(g)	17	カルシウム(mg)	224	カルシウム(mg)	296	食塩相当量(g)	1.5	食塩相当量(g)	1.8
3歳未満児												3歳以上児																							
1日総エネルギー(kcal)	474											1日総エネルギー(kcal)	576																						
たんぱく質(g)	19.2	たんぱく質(g)	24.3																																
脂質(g)	14	脂質(g)	17																																
カルシウム(mg)	224	カルシウム(mg)	296																																
食塩相当量(g)	1.5	食塩相当量(g)	1.8																																
午前	ポーロ																																		
午後	バナナ																																		