



9月よていこんだて表



吉備中央町

		1(火)なかよし献立	2(水)なかよし献立	3(木)	4(金)	5(土)																								
午前	【9月1日は防災の日】 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。	ウエハース	せんべい	ボーロ	ウエハース	クッキー																								
昼食		ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め もやしとひじきの酢の物 かぼちゃのみそ汁 バナナ	ごはん 鶏つくねのあんかけ 春雨サラダ 中華コーンスープ オレンジ	麦ごはん 豚の角煮 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁 バナナ	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 パイン缶	サンドイッチ バナナ 牛乳																								
午後		牛乳、アメリカンドッグミニ	牛乳、甘納豆のきなこ蒸しパン	牛乳、牛乳くずもち	牛乳、わかめおにぎり	牛乳、ビスケット																								
7(月)		8(火)なかよし献立	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)																								
午前	ボーロ	せんべい	クラッカー	ボーロ	ビスケット	おかき																								
昼食	中華丼 ごぼうサラダ かき玉スープ バナナ	ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりのさっぱり漬け 生揚げのみそ汁 もも缶	ごはん 白身魚のシュンユイ ブロッコリーサラダ わかめスープ バナナ	麦ごはん 炒り豆腐 揚げ餃子 ブロッコリーのごまあえ オレンジ 牛乳	いなり寿司 さごしのねぎソース にらとえのきの納豆和え 豆腐となめこのみそ汁 みかん缶	豚丼 豆腐のみそ汁 オレンジ																								
午後	牛乳、あんぱん	牛乳、じゃがベーコンピザ	牛乳、チーズパインパン	ババロア	牛乳、マカロニあべかわ	牛乳、ミニパン																								
14(月)なかよし献立		15(火)	16(水)	17(木)なかよし献立	18(金)お誕生日会	19(土)																								
午前	クッキー	えびせん	ボーロ	せんべい	せんべい	クッキー																								
昼食	ごはん 筑前煮 キャベツとパインのサラダ みそ汁 バナナ	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	ごはん 松風焼き かぼちゃサラダ 豆乳汁 バナナ	ごはん さんまのかば焼き キャベツのおかか和え なめこのみそ汁 パイン缶	ゆかりごはん 焼きから揚げ ポテトサラダ ブロッコリー お麴のすまし汁 ピオーネ	サンドイッチ バナナ 牛乳																								
午後	牛乳、シュガーラスク	牛乳、チャーハン	牛乳、きな粉おはぎ	牛乳、ジャムサンド	牛乳、プリン	牛乳、ビスケット																								
21(月)		22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)																								
午前				ビスケット	クッキー	ウエハース																								
昼食	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ハヤシライス ゆで卵 フレンチサラダ オレンジ	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 バナナ 牛乳	肉みそうどん バナナ																								
午後				牛乳、ウインナーカップケーキ	プルーン、ヨーグルト	牛乳、ミニパン																								
28(月)		29(火)	30(水)なかよし献立	 ＜ 1日平均栄養量 ＞<table><tr><th colspan="2">3歳未満児</th><th colspan="2">3歳以上児</th></tr><tr><td>I値* - (kcal)</td><td>470</td><td>I値* - (kcal)</td><td>573</td></tr><tr><td>たんぱく質 (g)</td><td>19.5</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>24.6</td></tr><tr><td>脂質 (g)</td><td>14.2</td><td>脂質 (g)</td><td>17.9</td></tr><tr><td>カルシウム (mg)</td><td>220</td><td>カルシウム (mg)</td><td>292</td></tr><tr><td>食塩相当量 (g)</td><td>1.4</td><td>食塩相当量 (g)</td><td>1.8</td></tr></table>			3歳未満児		3歳以上児		I値* - (kcal)	470	I値* - (kcal)	573	たんぱく質 (g)	19.5	たんぱく質 (g)	24.6	脂質 (g)	14.2	脂質 (g)	17.9	カルシウム (mg)	220	カルシウム (mg)	292	食塩相当量 (g)	1.4	食塩相当量 (g)	1.8
3歳未満児		3歳以上児																												
I値* - (kcal)	470	I値* - (kcal)	573																											
たんぱく質 (g)	19.5	たんぱく質 (g)	24.6																											
脂質 (g)	14.2	脂質 (g)	17.9																											
カルシウム (mg)	220	カルシウム (mg)	292																											
食塩相当量 (g)	1.4	食塩相当量 (g)	1.8																											
午前	シガーフライ	おかき	ボーロ																											
昼食	ミートスパゲティー ひじきとキャベツのサラダ 野菜スープ バナナ	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 わかめスープ オレンジ	ごはん おからハンバーグ 小松菜とコーンの和え物 じゃが芋のみそ汁 ピオーネ																											
午後	牛乳、もちもちちぢみ	牛乳、大学芋	牛乳、おやつ小魚、クラッカー																											