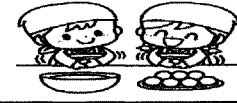


令和6年9月



献立予定表



双葉保育園

日	曜	未満児		共通	未満児	共通	
		10時おやつ	主食	献立名	追加食	3時おやつ	
1	日						
2	月	バナナ	白ごはん	ジャーマンオムレツ ツナサラダ もやしの清汁 オレンジ	茄子のお浸し	お茶 スノウボウルクッキー	
3	火	牛乳	白ごはん	チキン南蛮 ごま酢和え わかめの味噌汁 スイカ	芋のオレンジ煮	スキムミルク ドーナツ	
4	水	牛乳	白ごはん	肉団子スープ 胡瓜の昆布和え キウイフルーツ	春巻き	牛乳 小倉蒸しパン	
5	木	温野菜	ゆかりごはん	鮭の西京焼き トマトサラダ チーズキャンディ 豆腐の味噌汁 なし	ベーコンソテー	スキムミルク ロアンヌ	
6	金	バナナ	白ごはん	元気団子 昆布とツナのきんぴら風 冷製コーンポタージュ みかん	あさりバター	お茶 フルーツヨーグルト	
7	土	牛乳	白ごはん	にゅう麺 いりこのチーズかけ バナナ	小倉煮		
8	日						
9	月	バナナ	わかめごはん	ハムエッグ ひじきの炒め煮 もやしと椎茸の清汁 ぶどう	大根のお焼き	お茶 アイスクリーム	
10	火	牛乳	白ごはん	赤魚の煮付け ポテトサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	トマト	お茶 桃ゼリー	
11	水	牛乳	白ごはん	肉うどん ハムともやしの炒め物 バナナ	卵豆腐	スキムミルク ビスケット	
12	木	温野菜	白ごはん	鱈の竜田揚げ キャベツの昆布和え 大根の味噌汁 なし	串さし	牛乳 サンドイッチ	
13	金	バナナ	人参ごはん	冷奴 さつま芋の甘煮 オクラの清汁 スイカ	鶏肉の照り焼き	スキムミルク せんべい	
14	土	牛乳	白ごはん	和風スパゲティ ほうれん草の和え物 わかめスープ バナナ	里芋の甘煮		
15	日						
16	月	敬老の日					
17	火	牛乳	白ごはん	鯖のコーンマヨ焼き タンドリーチキン マカロニサラダ ミニトマト わかめの清汁 メロン みかん	ウインナー	お茶 お月見団子	
18	水	牛乳	白ごはん	さつま芋豚汁 りんごサラダ いりこの佃煮 バナナ	はんぺんフライ	スキムミルク たべっ子どうぶつ	
19	木	温野菜	きのこごはん	豆腐ハンバーグ コールスロー コンソメスープ なし	きびなごの煮付け	スキムミルク パームクーヘン 誕生ケーキ(以上児)	
20	金	バナナ	白ごはん	とんかつ 千切りキャベツ トマト しめじの味噌汁 ぶどう	茹でブロッコリー	お茶 プリン	
21	土	牛乳	白ごはん	塩焼きそば さつまいものグラッセ レタスの清汁 りんご	すり身蒸し		
22	日	秋分の日					
23	月	振替休日					
24	火	牛乳	白ごはん	鶏肉の葱塩焼き ツナとひじきのマヨネーズ和え キャベツの清汁 バナナ	チーズキャンディ	スキムミルク アスパラガス	
25	水	牛乳	白ごはん	カレー わかめのみぞれ和え キウイフルーツ	しゅうまい	お茶 ぶどうゼリー	
26	木	温野菜	かしわごはん	鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 麩の清汁 なし	湯豆腐	スキムミルク クッキー	
27	金	バナナ	白ごはん	豆腐団子のケチャップ煮 野菜サラダ 人参とえのきのスープ みかん	納豆和え	牛乳 ピザトースト	
28	土	牛乳	白ごはん	ちゃんぽん のり酢和え バナナ	いりこの佃煮		
29	日						
30	月	バナナ	ごまごはん	野菜と卵の炒め物 竹輪の人参衣揚げ 厚揚げのみそ汁 ぶどう	いとこ煮	牛乳 ウインナー蒸しパン	

※ バイキング ※ 誕生会 ※ 17日 青組：クッキング(お月見団子作り)

【今月の栄養平均】
未満児：474kcal(主食含む) 以上児：404kcal

さつまいもの栄養について!!!

さつまいもはビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムなど、私たちの健康に欠かせない栄養がとっても豊富。特にさつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いため、加熱しても栄養を効率的に摂取することができます。さらに、さつまいもには水溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。

