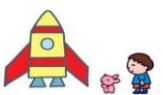


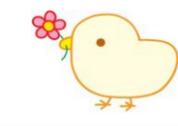
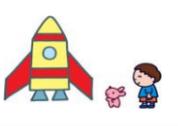
★9月予定献立表(1~2歳)★

大阪聖和保育園

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
ちきんらいす ぶろっこりーのつなまよあえ まかるにすーぶ くだもの ぎゅうにゅう ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 70.7 g 食塩 1.1 g	さわらのてりやき ごはん はるさめさらだ みそしる くだもの  くだもの ぎゅうにゅう ばいなっぶるけーき ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 71.3 g 食塩 1.7 g	ちゃぶちゅ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる くだもの くだもの ぎゅうにゅう あんぱん ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 73.0 g 食塩 0.8 g	はんぱーぐ ごはん おんやさい こーんすーぶ くだもの くだもの ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 87.6 g 食塩 0.6 g	おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ くだもの  くだもの ぎゅうにゅう ぷりん ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩 1.3 g	かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの くだもの おかし 1 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 62.3 g 食塩 1.5 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">おべんとう</div> おたのしみ 
きんぴらごはん すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう ようかん ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 63.0 g 食塩 1.3 g	きーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの  くだもの ぎゅうにゅう ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 70.6 g 食塩 1.3 g	ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぼとと とつく くだもの くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 20.1 g 炭水化物 59.6 g 食塩 1.1 g	とりのてりやき ごはん すばげていーさらだ みそしる くだもの  くだもの ぎゅうにゅう むしぼん ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 75.7 g 食塩 1.4 g	あんかけそば ちゅうかめん くだもの  くだもの ぎゅうにゅう おたのしみ 1 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 43.1 g 食塩 1.9 g	ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぶ くだもの くだもの まかるにきなこ 1 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 6.4 g 炭水化物 63.3 g 食塩 0.7 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">おべんとう</div> おたのしみ 
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">おべんとう</div> おたのしみ 	れいしゃぶ ごはん みねすとろーね くだもの  くだもの ぎゅうにゅう ふらいどぼとと ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 58.9 g 食塩 0.8 g	きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる くだもの  くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.0 g 炭水化物 51.4 g 食塩 1.3 g	びびんぼ ごはん きのこじる くだもの  くだもの ぎゅうにゅう かりんとう ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 70.3 g 食塩 0.9 g	やきそば すましじる くだもの  くだもの ぎゅうにゅう おはぎ ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 62.7 g 食塩 1.1 g	びーふしちゅー ごはん くだもの  くだもの ふる一つしらたま 1 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 7.4 g 炭水化物 67.1 g 食塩 0.1 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">おべんとう</div> おたのしみ 
さけごはん ぼととさらだ みそしる くだもの  くだもの ぎゅうにゅう やきいも ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 76.5 g 食塩 0.8 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">おべんとう</div> おたのしみ 	チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの  くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 58.3 g 食塩 1.4 g	ちらしずし とんじる くだもの  くだもの ぎゅうにゅう ほっとけーき ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 67.9 g 食塩 1.4 g	ひやしうどん くだもの  くだもの ぎゅうにゅう わらびもち ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 85.4 g 食塩 1.2 g	じゃじゃめん ちゅうかめん くだもの くだもの じゃことーすと 1 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 44.7 g 食塩 1.4 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">おべんとう</div> おたのしみ 
にくじゃが ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう みかんぜりー ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 66.6 g 食塩 0.9 g	みーとすばげていー やさいさらだ くだもの  くだもの ぎゅうにゅう ごぼうすていっく ぎゅうにゅう 1 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 60.3 g 食塩 0.9 g	<p>「食欲の秋がやってきました！！」 まだまだ夏の名残を感じますが、少しずつ秋の訪れも感じられるようになってきました。スポーツの秋、読書の秋などいろいろ思いつきますが、私 は何といても食欲の秋が真っ先に浮かびます(*´艸`)秋に旬を迎えるサツマイモ、きのこ、梨などは給食にも使用しており、子どもたちにも秋を感じ てもらえるようなメニューを作成しています。旬の食べ物は栄養価が高く、味や香りもよいと言われています。ぜひご家庭でも季節の味を楽しんでみて くださいね！</p> <p>また、夏の間冷たい食べ物や飲み物を多くとっていた影響で胃腸が弱っている方もいるのではないのでしょうか(;´∩`w)` 温かい汁物を取り入れてみたり、よく噛んで食べる、水分は常温に近いものをとるなど体をいたわる食習慣も心がけられるとよいですね(^^)</p> <p>※時期に応じておやつの内容を変更することがあります。</p>				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 献立作成 横尾佑梨栄養士 大楠眸栄養士 </div>

★9月予定献立表(3~5歳)★

大阪聖和保育園

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
ちきんらいす ぶろっこりーのつなまよあえ まかにすーぶ くだもの	さわらのてりやき ごはん はるさめさらだ みそしる くだもの 	ちゃぶちゅ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる くだもの	はんぱーぐ ごはん おんやさい こーんすーぶ くだもの	おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ くだもの	かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">おべんとう</div>
ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう エネルギー 504 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 75.4 g 食塩 1.7 g	ばいなっぶるけーき ぎゅうにゅう エネルギー 523 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 77.9 g 食塩 2.0 g	あんぱん ぎゅうにゅう エネルギー 525 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 75.3 g 食塩 1.1 g	おにぎり ぎゅうにゅう エネルギー 634 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 91.2 g 食塩 1.6 g	ぷりん ぎゅうにゅう エネルギー 557 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 69.9 g 食塩 1.4 g	おかし エネルギー 551 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 17.5 g 炭水化物 67.2 g 食塩 1.8 g	
きんぴらごはん すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる くだもの	まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの 	ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぼてと とっく くだもの	とりのてりやき ごはん すばげていーさらだ みそしる くだもの 	あんかけそば ちゅうかめん くだもの 	ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぶ くだもの	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">おべんとう</div>
ようかん ぎゅうにゅう エネルギー 431 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 64.3 g 食塩 1.5 g	ばなのこめこくつきー ぎゅうにゅう エネルギー 615 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 23.0 g 炭水化物 78.7 g 食塩 1.7 g	おかし ぎゅうにゅう エネルギー 610 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 69.4 g 食塩 1.7 g	むしばん ぎゅうにゅう エネルギー 554 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 76.9 g 食塩 1.9 g	おたのしみ エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 46.3 g 食塩 2.1 g	まかにきなこ エネルギー 429 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 73.5 g 食塩 1.1 g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">おべんとう</div>	れいしゃぶ ごはん みねすとろーね くだもの 	きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる くだもの 	びびんぱっ ごはん きのこじる くだもの	やきそば すましじる くだもの 	びーふしちゅー ごはん くだもの 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">おべんとう</div>
おたのしみ エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 18.7 g 炭水化物 58.2 g 食塩 1.0 g	ふらいどぼてと ぎゅうにゅう エネルギー 581 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 59.0 g 食塩 1.7 g	かりんとう ぎゅうにゅう エネルギー 480 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 71.7 g 食塩 1.5 g	おはぎ ぎゅうにゅう エネルギー 510 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 69.0 g 食塩 1.6 g	ふる一つしらたま エネルギー 425 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.0 g 炭水化物 69.7 g 食塩 0.1 g		
さけごはん ぼてとさらだ みそしる くだもの 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">おべんとう</div>	チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの 	ちらしずし とんじる くだもの 	ひやしうどん くだもの 	じゃじゃめん ちゅうかめん くだもの	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">おべんとう</div>
やきいも ぎゅうにゅう エネルギー 580 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 84.5 g 食塩 1.0 g	おたのしみ エネルギー 551 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 59.3 g 食塩 1.5 g	ほっとけーき ぎゅうにゅう エネルギー 537 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 75.5 g 食塩 1.6 g	わらびもち ぎゅうにゅう エネルギー 513 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 84.7 g 食塩 1.4 g	じゃことーすと エネルギー 370 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 51.5 g 食塩 1.8 g		
にくじゃが ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる くだもの	みーとすばげていー やさいさらだ くだもの 	「食欲の秋がやってきました！！」 まだまだ夏の名残を感じますが、少しずつ秋の訪れも感じられるようになってきました。スポーツの秋、読書の秋などいろいろ思いつきま すが、私は何といても食欲の秋が真っ先に浮かびます(*´艸`)秋に旬を迎えるサツマイモ、きのこ、梨などは給食にも使用しており、子ども たちにも秋を感じてもらえるようなメニューを作成しています。旬の食べ物は栄養価が高く、味や香りもよいと言われています。ぜひご家庭で も季節の味を楽しんでみてくださいね！ また、夏の間冷たい食べ物や飲み物を多くとっていた影響で胃腸が弱っている方もいるのではないのでしょうか(;´・ω・) 温かい汁物を取り入れてみたり、よく噛んで食べる、水分は常温に近いものをとるなど体をいたわる食習慣も心がけられるとよいですね(^^)				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 献立作成 横尾佑梨栄養士 大楠眸栄養士 </div>
みかんゼリー ぎゅうにゅう エネルギー 527 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.8 g 炭水化物 70.4 g 食塩 1.5 g	ごぼうすていっく ぎゅうにゅう エネルギー 584 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 24.1 g 炭水化物 68.0 g 食塩 1.5 g					