



平成 26 年度

9月

こんだてひょう

日/曜日	10時	おかず	3時	主な食材料			
				赤の食品 <血や肉をとするもの>	緑の食品 <ほうふの調子を良くするもの>	黄色の食品 <力や体温となるもの>	
1日(月)	牛乳 たべっこ動物	切り大根 エビ寄せフライ フレンチサラダ メロン	牛乳 フレンチトースト	油揚げ・さつまあげ 牛乳・卵	切干大根・人参・キャベツ・トマト メロン・ブロッコリー	ご飯・白滝・食パン	
2日(火)	牛乳 バナナ	鶏のから揚げ パスタサラダ グレープフルーツ	牛乳 ツナマン	鶏肉・オホーツク・牛乳 ツナ缶・卵	きゅうり・人参・キャベツ・玉葱 グレープフルーツ	ご飯・パスタ	
3日(水)	ヤクルト ポーロ	マーボー豆腐 コーンサラダ 梨	牛乳 焼きうどん	豚肉・豆腐・牛乳	玉葱・人参・しいたけ・ブロッコリー コーン缶・梨	ご飯・うどん	
4日(木)	りんごジュース せんべい	タラフライ かぶの漬物 パイ	牛乳 焼きドーナツ	タラ・卵・牛乳 オホーツク・ベーコン	かぶ・きゅうり・キャベツ・人参・玉葱 もやし・パイ	ご飯	
5日(金)	牛乳 えびせんべい	ポーカカレー 野菜のごまえ オレンジ	カルピスポンチ ねじり揚げ	豚肉	玉葱・人参・コーン缶・小松菜・もやし ほうれん草・もやし・キャベツ・おひ みかん缶・パイ缶・バナナ	ご飯・じゃが芋	
6日(土)	オレンジジュース	牛乳 コロッケパン					
8日(月)	ヤクルト	筑前煮 トマトサラダ メロン	麦茶 かぼちゃ団子	鶏肉・チーズ	大根・人参・たけのこ・トマト きゅうり・キャベツ・グリーンピース・メロン	ご飯・里芋・コンニャク	
9日(火)	牛乳 バナナ	チーズinハンバーグ パプリカサラダ グレープフルーツ	牛乳 パインゼリー せんべい	鶏肉・豚肉・卵・チーズ 牛乳	玉葱・パプリカ(赤・黄)・もやし・人参 ブロッコリー・グレープフルーツ	ご飯	
10日(水)	飲むヨーグルト	ふくきたまご ハムサラダ オレンジ	牛乳 フライドポテト	豚肉・豆腐・卵・ハム 牛乳	玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン缶 オレンジ	ご飯・じゃが芋	
11日(木)	牛乳 バタークッキー	鮭のマリネ 豆サラダ パイ	麦茶 ナポリタン	鮭・竹輪・ウナ・大豆	玉葱・ブロッコリー・もやし・人参 ピーマン・パイ	ご飯・じゃが芋・パスタ	
12日(金)	牛乳 ビスケット	バターロール たまごスープ マカロニサラダ 梨	麦茶 ももゼリー おこめあげ	卵・わかめ・なると	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり コーン缶・梨	バターロール・マカロニ	
13日(土)	りんごジュース	牛乳 ハムカツパン					
15日(月)	敬老の日						
16日(火)	牛乳 バナナ	トントん丼 三色なます メロン	麦茶 あんぱん	豚肉・高野豆腐 油揚げ・オホーツク	玉葱・ピーマン・しめじ・キャベツ 人参・きゅうり・ほうれん草・コーン缶 メロン	ご飯・白滝	
17日(水)	オレンジジュース たべっこ動物	豆腐の五目煮 トマトサラダ グレープフルーツ	麦茶 大芋芋	えび・豚肉・豆腐	たけのこ・人参・グリーンピース・トマト ブロッコリー・キャベツ・コーン缶 グレープフルーツ	ご飯・さつま芋	
18日(木)	牛乳 ジャムクラッカー	カジキマグロのみそ焼き ハムスープ わかめサラダ パイ	牛乳 マメメパン	カジキマグロ・わかめ 竹輪・卵・ハム・牛乳 甘納豆	人参・ピーマン・もやし・きゅうり あさつき・パイ	ご飯	
19日(金)	牛乳 えびせんべい	ツナカレー ヨーグルトサラダ キャンディーチーズ	牛乳 プリン せんべい	ツナ缶・ヨーグルト チーズ・牛乳	玉葱・人参・コーン缶・ブロッコリー バナナ・パイ缶・みかん缶	ご飯・じゃが芋	
20日(土)	ぶどうジュース	牛乳 ウインナーパン					
22日(月)	ヤクルト 野菜クラッカー	ひじきの五目煮 ハムカツ たまごサラダ 梨	麦茶 ツナマヨトースト	ひじき・大豆・油揚げ 豚肉・鶏卵・ツナ缶	たけのこ・人参・キャベツ・きゅうり トマト・コーン缶・梨	ご飯・食パン	
23日(火)	秋分の日						
24日(水)	飲むヨーグルト せんべい	厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	バナナコーンフレーク	厚揚げ・豚肉・大豆 牛乳	たけのこ・もやし・大根・しいたけ 人参・ブロッコリー・グリーンピース・バナナ パプリカ(赤) グレープフルーツ	ご飯	
25日(木)	牛乳 ポーロ	さばのおろし焼き ポテトサラダ メロン	牛乳 野菜ドック	さば・卵・ウナ・牛乳	大根・キャベツ・きゅうり・人参 コーン缶・メロン	ご飯・じゃが芋	
26日(金)	牛乳 ビスケット	サンドイッチ 秋野菜スープ パイ	麦茶 ぶどうゼリー 小魚せんべい	ベーコン	しめじ・えのき・人参・玉葱・パイ ほうれん草	バターロール	
27日(土)	お盆						
29日(月)	ヤクルト	肉じゃが煮 大根サラダ 梨	フルーツあえ ねじりあげ	豚肉・ヨーグルト	人参・グリーンピース・玉葱・大根・キャベツ パプリカ(赤)・きゅうり・梨 パイ缶・みかん缶	ご飯・白滝・じゃが芋	
30日(火)	牛乳 バナナ	ミートボール 中華サラダ オレンジ	麦茶 モンブラン	鶏肉・豚肉・卵・大豆 牛乳・卵・生クリーム	玉葱・もやし・ブロッコリー・人参 オレンジ・くり	ご飯	

一日のエネルギー		一日のタンパク質		一日の糖質		一日の塩分	
未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児
538	586	21.8	24.0	13.1	11.5	2.3	2.8
536	568	23.5	25.9	13.2	13.1	1.4	1.7
514	570	18.5	22.2	15.4	19.0	1.3	1.6
551	597	17.2	21.3	18.2	22.7	0.8	0.9
514	584	12.0	12.2	18.8	20.1	1.8	2.3
524	538	14.1	15.8	9.2	11.3	0.5	0.6
514	540	23.0	25.3	17.4	18.3	1.0	1.2
529	580	18.9	20.0	19.1	23.2	1.6	1.8
521	551	20.6	22.3	16.0	15.2	1.5	1.7
536	581	16.0	16.6	17.5	17.3	1.8	2.2
513	540	16.4	17.1	22.1	24.1	1.0	1.2
528	565	17.7	21.1	17.7	20.5	1.0	1.5
517	564	21.5	23.7	18.4	18.6	1.7	2.0
515	586	15.0	15.8	16.4	17.1	1.9	2.3
531	562	14.9	17.1	16.7	18.9	1.5	1.7
521	544	20.0	21.1	15.9	18.1	1.3	1.4
537	598	22.5	25.1	20	21.6	1.0	1.2
514	551	15.1	15.7	16.3	15.3	3.2	3.9
517	588	10.7	12.5	14.3	17.8	0.9	1.1
526	556	22.4	24.6	16.3	17.0	1.0	1.1

今月の行事予定

9日 … ききょうの里慰問

10日 … 避難訓練

11日 … 定期健康診断

19日 … 運動会総練習

27日 … 運動会

30日 … 誕生会



栄養を補う毎日のおやつ

子どもにとってのおやつは、食事で足りない栄養を補うための大切なものです。

甘いお菓子やスナック菓子は、子ども好みの、やめられない止まらない味になっています。

買い置きはほどほどにして、袋のおやつは必ずお皿に親が適量を取り分け、食べ過ぎないように注意しましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆

お願い

朝晩は涼しくなって秋の気配を感じられるようになりましたが、日中はまだ暑い日が続いています。食中毒予防の為、お弁当は朝炊いたごはんを冷ましてからふたをして、持たせてください。

※ 10時のおやつは0、1、2歳児、お昼の副食と3時のおやつは全員です。都合で献立や食材の変更等がございますが ご了承下さい。

☆当保育園で提供する給食栄養目標量☆ ☆今月のエネルギー平均値☆

未満児 → 530 kcal
以上児 → 560 kcal

未満児 → 525 kcal
以上児 → 567 kcal



桜ヶ丘保育園
沼田市桜町4798 ☎0278-24-8577