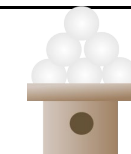


# 給食 献立カレンダー 前半



きたおおし保育園

	月	火	水 9月1日	木 9月2日	金 9月3日	土 9月4日	日
おひるごはん	 <p>おいしいおいもが出来たよ！</p>		 <p>ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>鉄分強化！ふいかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁</p>	 <p>ケチャップライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	
		栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/9.3/8.4/45.5/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.4/7.6/38.2/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.4/8.1/49.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/13.8/6.1/44.0/0.7
おひるごはん	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
	 <p>ナポリタン ほうれん草のツナサラダ スープ</p>	 <p>カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)</p>	 <p>鉄分強化！ふいかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ご飯 千キンソテー 白菜とわかめのしらす和え みそ汁</p>	 <p>●さつま芋おにぎり 豚肉ときこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)</p>	 <p>ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏肉と小松菜のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/11.6/9.7/31.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/7.6/6.5/47.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/12.5/6.6/42.3/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/9.7/6.2/36.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/10.1/6.8/46.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/13.8/7.1/40.7/0.7	
おひるごはん	9月13日	9月14日					
	 <p>肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁</p>					
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.5/7.3/37.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/10.8/5.2/43.4/0.6					

※都合により、献立を変更する場合がございます。