

2022年9月1日(木) ~ 2022年9月30日(金)



まる味食品(株)

※週4回(木曜日は給食なし)の方は、お弁当をお忘れの無いようご注意ください。

※1号認定の方は、5日(月)より午後保育になります。



1日(木)	2日(金)
白飯 三角春巻き(カレー) キャベツと豚肉のソテー 花形さつま煮 若布と胡瓜の酢の物 揚げシューマイ	白飯 ハンバーグ トマトソースかけ れんこんきんぴら ハッシュドポテト チンゲン菜のごま和え 黄桃缶
エネルギー 389kcal 脂質 10.5g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 344kcal 脂質 8.9g たんぱく質 7.4g 食塩相当量 0.7g

8日(木)	9日(金)
白飯 豚肉と切干のしゃぶしゃぶサラダ風 ハムステーキ さつまいも天ぷら インゲンとエリンギのソテー ツナマカロニサラダ	白飯 カレーコロッケ タコさんウインナー ピーマンとツナの甘辛炒め サイコロ厚揚げ煮 大豆ひじき煮
エネルギー 427kcal 脂質 16.5g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 369kcal 脂質 11.5g たんぱく質 8.2g 食塩相当量 0.7g

5日(月)	6日(火)	7日(水)
白飯 あじのみりん焼き ほくほくコロッケ 豚肉の甘煮 ブロッコリー 人参ドレ和え ロールキャベツ コンソメ煮	白飯 ローストンカツ 人参さつま揚げ煮 もやしとコーンのソテー ほうれん草のり和え ミニカットりんご	白飯 かぼちゃグラタン カレーナポリタン ひとくちイカフライ コールスローサラダ たれ付肉団子
エネルギー 378kcal 脂質 10.2g たんぱく質 15.1g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 381kcal 脂質 10.8g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 353kcal 脂質 7.8g たんぱく質 8.3g 食塩相当量 1.2g

12日(月)	13日(火)	14日(水)
白飯 ゴマささみカツ 花しんじょう インゲンと竹輪のソテー 五目巾着 みかん缶	五目ご飯 野菜の肉巻き ツナじゃが 揚げギョーザ ブロッコリーとわかめのさっぱり和え 大根煮付	白飯 ミートボールのケチャップ煮 スパゲティソテー うずまきポテト 三色ナムル 黄桃缶
エネルギー 361kcal 脂質 11.2g たんぱく質 9.6g 食塩相当量 0.8g	エネルギー 341kcal 脂質 6.4g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 423kcal 脂質 15.0g たんぱく質 10.0g 食塩相当量 1.8g

15日(木)	16日(金)
白飯 白身フライ チリソースかけ ピーマン炒め 皮なしウインナー 小松菜サラダ 南瓜煮付	白飯 お月様ハムカツ スティックチキン 野菜炒め 春雨と胡瓜の酢の物 ミニカットりんご
エネルギー 390kcal 脂質 11.4g たんぱく質 10.5g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 388kcal 脂質 11.5g たんぱく質 8.6g 食塩相当量 0.9g

19日(月)	20日(火)	21日(水)
敬老の日	白飯 あまから肉団子 チキンナゲット 焼きそば ピーマンのおかか和え 花かんも煮付	白飯 さばの塩焼 ちくわカレー風味揚げ 青菜キャベツ ブロッコリーのごま和え 切り干し大根煮
	エネルギー 392kcal 脂質 11.2g たんぱく質 10.2g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 335kcal 脂質 8.8g たんぱく質 12.5g 食塩相当量 1.0g

22日(木)	23日(金)
白飯 鶏肉のからあげ マカロニケチャップソテー トマトのさつまちゃん ほうれん草のお浸し みかん缶	秋分の日
エネルギー 407kcal 脂質 14.7g たんぱく質 13.9g 食塩相当量 0.8g	

26日(月)	27日(火)	28日(水)
白飯 イカの天ぷら 豚肉とごぼうの煮物 おさつスナック ほうれん草とコーンのソテー ミニカットりんご	白飯 ドーナツコロッケ 枝豆のつまみあげ ツナのトマトパスタ インゲンとウインナーのソテー ごぼう天煮付	白飯 すき焼き煮 ハーフカットコーン 揚げシューマイ 若布と麩の酢の物 サイコロ高野煮
エネルギー 418kcal 脂質 13.9g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 0.8g	エネルギー 411kcal 脂質 11.2g たんぱく質 9.9g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 353kcal 脂質 7.0g たんぱく質 11.1g 食塩相当量 1.0g

29日(木)	30日(金)
白飯 煮込みハンバーグ コーンオニオンソテー 花形人参 ツナブロッコリー 黄桃缶	チキンカレーライス オレンジゼリー
エネルギー 349kcal 脂質 9.3g たんぱく質 8.3g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 587kcal 脂質 11.8g たんぱく質 11.7g 食塩相当量 3.1g

スプーンをお持たせください

※お魚に関しましては、極力骨を取り除くようにしておりますが、稀に小骨が残っていることがあります。