

こんだてひょう

2022年度 9月

ひ に ち	よ う び	しゅ しゅ く	お か ず	さんしゅくぶんるい			10じおやつ	3じおやつ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	ちょうしよととのえる		
1	木	ごはん	タンダーチキン ほうれそうとツナのサラダ マカロニスープ ぶどう むぎぢゃ	ヨーグルト とりにく ツナ ベーコン	こめ さとう オリ ブオイル マカロニ	にんにく ほうれんそ う ミニトマト にん じん	クリームサンドクラッカー ぎゅうにゅう	こめこのりんごむしパン ぎゅうにゅう
2	金	けんちんうどん	さけのしおやき わかめのおかかあえ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ さ け かつおぶし ぎゅ うにゅう	うどん さといも こ まあぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ は くさい	しおせんべい ぎゅうにゅう	いりこなめしのおにぎり むぎぢゃ
3	土	ごはん	にくじやが ちくわのいそべやき まっくろくろすけサラダ むぎぢゃ	ぶたにく ちくわ ハ ム	こめ じゃがいも し らたき さとう マヨ ネーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん あおの り ひじき	ビスケット ぎゅうにゅう	あまからせんべい (1才児…ボンゼン) ぎゅうにゅう
5	月	あぶたまどん	やさしいため さつまいものあまに パイナップルのかんづめ むぎぢゃ	あぶらあげ なると たまご ぶたにく	こめ さとう かたく りこ サラダあぶら	ながねぎ こねぎ や きのり にんじん た まねぎ	ふがし ぎゅうにゅう	パリパリピザ ぎゅうにゅう
6	火	バターロール	クリームシチュー やきにくサラダ かたぬきチーズ オレンジ むぎぢゃ	とりにく ぎゅうにゅ う ぶたにく	バターロール じゃが いも さとう こまあ ぶら	にんじん たまねぎ コーン パセリ ぎゅ うり	しおせんべい (1才児…いわしせんべい) ぎゅうにゅう	スイートパンキン ぎゅうにゅう
7	水	ごはん	しろみさかなのすだふ とうふのマヨサラダ もやしのだまごスープ フルーツヨーグルト ジュース	たら とうふ かつお ぶし たまご ヨーグ ルト	こめ さとう かたく りこ マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほししいだけ ビー マン もやし	あまからせんべい (1才児…ごませんべい) ぎゅうにゅう	こくとうパンラスク むぎぢゃ
8	木	うめなめし	ワインナーのしょうゆいため あつやきたまご こまつなごまあえ だいこんときさみのスープ なし むぎぢゃ	ワインナー たまご とりにく	こめ サラダあぶら ごま さとう	にんじん もやし こ まつな だいこん し いだけ	クッキー ぎゅうにゅう	さくらえびいりおこのみやき ぎゅうにゅう
9	金	にゅうめん	とりにくのねぎソースがけ みそドレサラダ キウイフルーツ ぎゅうにゅう	とりにく ハム みそ ぎゅうにゅう	そうめん かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	こねぎ ながねぎ に んじん きゅうり キャベツ	チーズサンドクラッカー ぎゅうにゅう	いなりずし むぎぢゃ
10	土	ごはん	さばのみぞれに キャベツのいそかあえ みそしる グレープフルーツ むぎぢゃ	さば あぶらあげ み そ	こめ かたくりこ さ とう ごま	だいこん しょうが こねぎ にんじん きゅうり	ビスケット ぎゅうにゅう	えびせんべい ぎゅうにゅう
12	月	なっとうごはん	ポテトのそばろに あおなとしらすのいためもの にんじんのこまあえ りんご むぎぢゃ	なっとう ぶたにく しらす あぶらあげ	こめ じゃがいも ち くわぶ さとう かた くりこ ごま	にんじん たまねぎ ほししいだけ こまつ な りんご	サブシ ぎゅうにゅう	コーンマヨハンケーキ ぎゅうにゅう
13	火	クリームスープ スパゲティ	グリルチキン まめなサラダ パイナップル むぎぢゃ	ベーコン ぎゅうにゅ う こなチーズ とり にく	スパゲティ サラダあ ぶら オリブオイル さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリー しめじ	クリームサンドビスケット ぎゅうにゅう	あおのりフライドポテト ぎゅうにゅう
14	水	ごはん	チンジャオロースー ばんざんすい レタスのちゅうかスープ むぎぢゃ	ぶたにく ハム とり にく	こめ こまあぶら さ とう かたくりこ は るさめ	たけのこ ビーマン にんじん きゅうり コーン	しおせんべい ぎゅうにゅう	バナナ ぎゅうにゅう
15	木	しょくパン (ジャム)	しろみさかなのムニエル ミモササラダ きのこベーコンのスープ ぎゅうにゅう	かじき かにかま ハ ム たまご ベーコン	しょくパン ジャム こむぎこ パター さ とう	きゅうり プロッコ リー たまねぎ まい だけ	ビスケット ぎゅうにゅう	わかめおにぎり むぎぢゃ
16	金	さつまいもごはん	まつかぜやき はくさいのあさづけ おすいもの オレンジ むぎぢゃ	とりにく ぎゅうにゅ う たまご みそ	こめ さつまいも こ ま パンこ さとう ふ	たまねぎ ながねぎ にんじん きゅうり みつば	しおせんべい ぎゅうにゅう	マカロニきなこ ぎゅうにゅう
17	土	わかめうどん	ぶたにくのもの きんぴられんこん なし ぎゅうにゅう	なると ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん さとう こま あぶら こま	わかめ ながねぎ に んにく しょうが に んじん	あまからせんべい (1才児…いわしせんべい) ぎゅうにゅう	ウエハース むぎぢゃ
20	火	ミルクパン	チキンのトマトに プロッコリー パターコーン はくさいスープ ぎゅうにゅう	とりにく こなチーズ ベーコン ぎゅうにゅ う	ミルクパン オリブ オイル さとう マヨ ネーズ	にんにく トマト ト マトピューレー たま ねぎ コーン	パイ ぎゅうにゅう	ツナとこまつなのおにぎり むぎぢゃ
21	水	ごはん	ぶたにくのパーベキューソースやき だいこんサラダ カレースープ キウイフルーツ むぎぢゃ	ぶたにく ハム ウイ ナー	こめ サラダあぶら ごま さとう こまあ ぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり	ビスケット ぎゅうにゅう	みかんケーキ ぎゅうにゅう
22	木	ごはん	フィッシュなばん パンパンジー アスパラとひきにくのスープ もものかんづめ むぎぢゃ	しろみさかな たまご とりにく ぶたにく	こめ こむぎこ サラ ダあぶら さとう マ ヨネーズ	たまねぎ パセリ に んじん きゅうり も やし もも	わかめせんべい ぎゅうにゅう	りんご ぎゅうにゅう
24	土	きのこごはん	ぶたにくのしょうがやき ごもくひじき みそしる むぎぢゃ	とりにく あぶらあげ ぶたにく さつまあげ みそ	こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	しめじ えのきたけ しょうが たまねぎ にんじん	クラッカー ぎゅうにゅう	コーンフレーク ぎゅうにゅう
26	月	さくらえび しおやきそば	あじつきこさかな きゅうりのちゅうかあえ ワンタンぶどうスープ とうにゅう	ぶたにく さくらえび いわし	サラダあぶら ちゅう かめん こま さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ あ おのり	ビスケット ぎゅうにゅう	ベリーミルクプリン むぎぢゃ
27	火	ふりかけごはん	とりにくとだいこんのもの わふうポテトサラダ いわしのつみれじる ぶどう むぎぢゃ	とりにく あつあげ ハム ツナ つみれ みそ	こめ さとう じゃが いも マヨネーズ	にんじん だいこん きゅうり コーン こ ねぎ	あまからせんべい (1才児…ごませんべい) ぎゅうにゅう	きなこおろラスク ぎゅうにゅう
28	水	バターロール	ホークチャップ シーフードサラダ はくさいとハムのスープ ゼリー ジュース	ぶたにく えび ハム	バターロール サラダ あぶら パター こむ ぎこ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり	クリームサンドビスケット ぎゅうにゅう	カリカリうめおにぎり むぎぢゃ
29	木	さんまのかばやきどん	きりほしだいこんのふくめに キャベツのゆかりあえ みそしる りんご むぎぢゃ	さんま あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ サ ラダあぶら さとう こま	にんじん きりほしだ いこん こまつな きゅうり	えびせん ぎゅうにゅう	たこやきポテト ぎゅうにゅう
30	金	ドライカレー	もやしのこまサラダ ミネストローネ かき ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ごま さとう こまあ ぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ パセリ	ビスケット ぎゅうにゅう	ブルーベリージャムサンド むぎぢゃ

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆10時おやつは1・2才児のみ提供します
☆延長保育用おやつは別途あります

今月の平均栄養摂取量 (給食)	
エネルギー	479 kcal
たんぱく質	17 g

ルンビニー保育園

Let'sクッキング!
8日(木) 年長ぐみさん
おにぎり作りを行います。
自分たちでお弁当箱に
詰めてみよう!

8月の誕生会
7日(水)
おたんじょうび
おめでとう

9月の誕生会
28日(水)
おたんじょうび
おめでとう