

# 平成 25年 9月 ようちえんメニュー

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
				
<p>エネルギー 403 Kcal たんぱく質 9.7 g 塩分 1.1 g</p>	<p>エネルギー 370 Kcal たんぱく質 6.2 g 塩分 1.1 g</p>	<p>エネルギー 421 Kcal たんぱく質 11.7 g 塩分 1.5 g</p>	<p>エネルギー 410 Kcal たんぱく質 10.5 g 塩分 1.8 g</p>	<p>エネルギー 401 Kcal たんぱく質 9.1 g 塩分 0.8 g</p>
<p>そぼろごはん・カニコロッケ <small>きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ・のりうすまき・グレープフルーツ</small></p>	<p>こんぶごはん・しろみざかなのすぶたあん <small>タコちゃんウィンナー・やさいのタルタルソース・あんにんかんてん&amp;パインかん</small></p>	<p>サケごはん・グリルチキンBBQソース マカロニサラダ・バターコーン・オレンジ</p>	<p>ごはん・ポークカレー <small>キャベツとツナのソテー・だいこんとにんじんのあますあえ・チーズ</small></p>	<p>たまごふりかけごはん・とりのからあげ <small>じゃがいもとコーンのいためもの・グラタン・りんごかん</small></p>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
				
<p>エネルギー 378 Kcal たんぱく質 17.2 g 塩分 1.1 g</p>	<p>エネルギー 376 Kcal たんぱく質 10.8 g 塩分 0.6 g</p>	<p>エネルギー 416 Kcal たんぱく質 10.9 g 塩分 1.4 g</p>	<p>エネルギー 430 Kcal たんぱく質 9.4 g 塩分 1.5 g</p>	<p>エネルギー 369 Kcal たんぱく質 11.0 g 塩分 1.2 g</p>
<p>よんもくごはん・サケのしおやき <small>チンジャオロース・ワカメとツナのあえもの・チーズ</small></p>	<p>ごはん・ぶたにくとさつまいものあまからに <small>しらすいりたまごやき・ほうれんそうとしめじのあえもの・オレンジ</small></p>	<p>そぼろごはん・トマトコロッケ <small>ピーマンとささみのマヨあえ・きゅうりのときあえ・あんにんかんてん&amp;みかんかん</small></p>	<p>ごはん・なすのキーマカレー <small>マカロニサラダ・あおなとたまごのいためもの・りんごかん</small></p>	<p>サケごはん・にくだんごのやさいあんかけ <small>だいこんとワカメのいためナムル・カボチャのチーズやき・グレープフルーツ</small></p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">けいろうのひ</p>				
<p>エネルギー 353 Kcal たんぱく質 9.1 g 塩分 0.8 g</p>	<p>エネルギー 388 Kcal たんぱく質 15.2 g 塩分 1.4 g</p>	<p>エネルギー 430 Kcal たんぱく質 11.3 g 塩分 0.6 g</p>	<p>エネルギー 430 Kcal たんぱく質 11.3 g 塩分 0.6 g</p>	<p>エネルギー 362 Kcal たんぱく質 10.4 g 塩分 1.5 g</p>
<p>たまごふりかけごはん・エビフライ <small>きゅうりとハムのごますあえ・ひじきのにも・チーズ</small></p>	<p>こんぶごはん・ぶたにくのしょうがふうみやき <small>ほうれんそうのおひたし・こうやどうふのにんじんあん・りんごかん</small></p>	<p>よんもくごはん・サケフライ <small>ポークビーンズ・さつまいものみつがらめ・オレンジ</small></p>	<p>ごはん・コーンクリームシチュー <small>ちくわとインゲンのごまあえ・あつやきたまご・パインかん</small></p>	<p>23日(月)</p>
 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">しゅうぶんのひ</p>				
<p>エネルギー 406 Kcal たんぱく質 9.4 g 塩分 0.7 g</p>	<p>エネルギー 430 Kcal たんぱく質 11.9 g 塩分 1.2 g</p>	<p>エネルギー 430 Kcal たんぱく質 11.9 g 塩分 1.2 g</p>	<p>エネルギー 375 Kcal たんぱく質 10.9 g 塩分 1.1 g</p>	<p>エネルギー 382 Kcal たんぱく質 10.4 g 塩分 1.2 g</p>
<p>たまごふりかけごはん・エビのトマトソース <small>ごもくにまめ・アスパラガスのちゅうかいため・りんごかん</small></p>	<p>こんぶごはん・とりにくとコーンのいためもの <small>トマトときゅうりのごますあえ・ソーセージかぼちゃソース・グレープフルーツ</small></p>	<p>ごはん・ひじきいりハンバーグ <small>キャベツソテー・にも・あんにんかんてん&amp;みかんかん</small></p>	<p>にしよくごはん・チャプチェ <small>ツナポテト・えだまめいりたまごやき・チーズ</small></p>	30日(月)
				
<p>エネルギー 401 Kcal たんぱく質 14.8 g 塩分 1.0 g</p>	<p>こんぶごはん・サケのトマトソースがけ <small>ベーコンとコーンのソテー・かぼちゃサラダ・りんごかん</small></p>			

●お願い● 上記メニューは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。