



9月の予定献立表



2020年度

育暎保育園

| 日 | 曜 | 乳児 午前のおやつ | 屋食の献立 | 午後のおやつ | 熱量 (乳児) 幼児 | 主に使う食品 |
|----|---|----------------|--|---------------------|------------------|----------------------------------|
| 1 | 火 | 牛乳 グレープフルーツ | ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜炒め煮 もやしナムル 春雨スープ | 牛乳 メロンパンクッキー | <543> 665 | 豆腐 豚ひき肉 ながねぎ にんじん ちんげんさい |
| 2 | 水 | 牛乳 ウエハース | 食パン ブラウンシチュー ツナサラダ ミニトマト スープ | 牛乳 しらすおにぎり | <539> 662 | 鶏肉 たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり こまつな |
| 3 | 木 | 麦茶 ヨーグルト | ごはん 豚肉甘辛炒め さつま芋ごま煮 ほうれんそうの磯和え みそ汁 | 牛乳 マカロニあべかわ | <468> 613 | 豚肉 たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん |
| 4 | 金 | 牛乳 バナナ | ごはん ししゃものから揚げ 肉じゃが 納豆和え みそ汁 | 牛乳 菓子 | <521> 628 | ししゃも 豚肉 納豆 たまねぎ にんじん もやし |
| 5 | 土 | 麦茶 ヨーグルト | サラダうどん オレンジ | 牛乳 おやつパン | <392> 532 | 豚肉 きゅうり トマト わかめ オレンジ |
| 7 | 月 | 麦茶 ヨーグルト | ごはん 鶏肉ねぎソース ひじきの煮物 きゃべつのはなみぎ和え みそ汁 | 牛乳 チーズクッキー | <452> 658 | 鶏肉 ながねぎ にんじん きゃべつ たまねぎ ごぼう |
| 8 | 火 | 牛乳 オレンジ | ごはん さけのパン粉焼き 切干大根の煮物 いんげんのごま和え みそ汁 | 牛乳 のりつくトースト | <461> 557 | さけ にんじん いんげん たまねぎ わかめ 切干大根 |
| 9 | 水 | 牛乳 ビスコ | ロールパン ミートローフ ほうれん草ソテー マカロニサラダ スープ | 牛乳 ゆかりおにぎり | <592> 668 | 豚ひき肉 豆腐 たまねぎ にんじん ほうれんそう |
| 10 | 木 | 麦茶 ヨーグルト | 麦飯 なすカレー 茹でブロッコリー なし スープ | 牛乳 ココアヨーグルトスコーン | <493> 642 | 豚肉 たまねぎ なす ブロッコリー こまつな |
| 11 | 金 | 牛乳 グレープフルーツ | ごはん 親子煮 かぼちゃの煮物 もやしのおかか和え みそ汁 | 牛乳 菓子 | <471> 561 | 鶏肉 たまご たまねぎ かぼちゃ もやし きゅうり |
| 12 | 土 | 麦茶 ヨーグルト | ツナトマトスパゲティ スープ | 牛乳 おやつパン | <400> 547 | ツナ トマト たまねぎ もやし こまつな |
| 14 | 月 | 麦茶 ヨーグルト | ごはん ししゃものから揚げ 肉じゃが 納豆和え みそ汁 | 牛乳 菓子 | <458> 629 | ししゃも 豚肉 納豆 たまねぎ にんじん もやし |
| 15 | 火 | 牛乳 バナナ | 《新米を食べる会》 おにぎり3種 ウインナー 和え物 豚汁 | 牛乳 クラッカージャムサンド | <570> 750 | ウインナー 豚肉 じゃがいも きゃべつ きゅうり だいこん |
| 16 | 水 | 牛乳 ウエハース | トルコライス(ピラフ・チキンカツ・ナポリタン) ごまドレサラダ スープ | リンゴジュース トライフルケーキ | <599> 742 | 鶏肉 たまねぎ にんじん ブロッコリー ピーマン |
| 17 | 木 | 麦茶 ヨーグルト | ごはん 豚肉甘辛炒め さつま芋ごま煮 ほうれんそうの磯和え みそ汁 | 牛乳 コーンマヨトースト | <489> 666 | 豚肉 たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん |
| 18 | 金 | 牛乳 オレンジ | ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜炒め煮 もやしナムル 春雨スープ | 牛乳 こしあんクッキー | <513> 623 | 豆腐 豚ひき肉 ながねぎ にんじん ちんげんさい |
| 19 | 土 | 麦茶 ヨーグルト | 肉うどん なし | 牛乳 おやつパン | <400> 533 | 豚肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう なし |
| 23 | 水 | 牛乳 ビスコ | ごはん さけのパン粉焼き 切干大根の煮物 いんげんのごま和え みそ汁 | 牛乳 ミロ蒸しパン | <516> 578 | さけ にんじん いんげん たまねぎ わかめ 切干大根 |
| 24 | 木 | 麦茶 ヨーグルト | 麦飯 なすカレー 茹でブロッコリー なし スープ | 牛乳 菓子 | <472> 611 | 豚肉 たまねぎ なす ブロッコリー こまつな |
| 25 | 金 | 牛乳 グレープフルーツ | わかめおにぎり 焼きそば ウインナー コロコロきゅうり アイス | 牛乳 フライドポテト | <600> 715 | 豚肉 ウインナー きゃべつ ピーマン きゅうり |
| 26 | 土 | 麦茶 ヨーグルト | ミートソーススパゲティ スープ | 牛乳 おやつパン | <371> 528 | 豚ひき肉 たまねぎ にんじん もやし しめじ ピーマン |
| 28 | 月 | 麦茶 ヨーグルト | ごはん 鶏肉ねぎソース ひじきの煮物 きゃべつのはなみぎ和え みそ汁 | 牛乳 菓子 | <421> 547 | 鶏肉 ながねぎ にんじん きゃべつ たまねぎ ごぼう |
| 29 | 火 | 牛乳 バナナ | ロールパン ミートローフ ほうれん草ソテー マカロニサラダ スープ | 牛乳 青のりおにぎり | <548> 647 | 豚ひき肉 豆腐 たまねぎ にんじん ほうれんそう |
| 30 | 水 | 牛乳 ウエハース | ごはん 親子煮 かぼちゃの煮物 もやしのおかか和え みそ汁 | 牛乳 じゃがまるくん | <524> 621 | 鶏肉 たまご たまねぎ かぼちゃ もやし きゅうり |



- 1 はな組の昼食には、軟飯が出ます。
- 2 行事や材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

