

9 月 献 立 予 定 表

2020年度

三愛保育園

日	曜	午前のおやつ	献立名	主材料名	午後のおやつ
1	火	かつばえびせん 牛乳	ふりかけご飯 厚焼き卵 きんぴら煮 キャベツとえのきの味噌汁 果物	精白米 豚ひき肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 生しいたけ ほうれん草 ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ 油揚げ いんげん きゃべつ えのき ぶどう	ジャムロールパン 牛乳
2	水	マンナビスケット 牛乳	五目焼きそば うずら卵のフライ ワカメスープ 果物	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし うずら卵 わかめ 長ねぎ パナナ	しらすとひじきののにぎり 麦茶
3	木	アンパンマン せんべい 牛乳	ふりかけご飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草と 人参のおひたし かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 生鮭 玉ねぎ じゃがいも パセリ ほうれん草 人参 かぼちゃ あさつき りんご	コーンフレーク 牛乳
4	金	アンパンマン ビスケット 牛乳	納豆ご飯 なすと豚肉のみそ炒め トマト かきたま汁 果物	精白米 ひきわり納豆 豚肉 なす 玉ねぎ 人参 トマト 鶏卵 あさつき オレンジ	ムーンライトクッキー ばかうけせんべい 牛乳
5	土	ビスケット 牛乳	肉うどん 果物	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生しいたけ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
7	月	クラッカー 牛乳	ふりかけご飯 ポークチャップハワイアン ブロッコリー 大根と油揚げの味噌汁 果物	精白米 豚肉 パイン缶 ピーマン ブロッコリー 大根 油揚げ オレンジ	ヨーグルト サラダふくべせんべい 麦茶
8	火	ビスコビスケット 牛乳	ロールパン ベーコンとほうれん草のグラタン 白菜のスープ 果物	ロールパン ベーコン ほうれん草 マカロニ コーン缶 チーズ 白菜 人参 ベーコン りんご	鮭とわかめのにぎり 麦茶
9	水	かつばえびせん 牛乳	わかめご飯 酢豚 アスパラガス 豆腐となめこの味噌汁 果物	精白米 わかめ 豚肉 玉ねぎ 人参 竹の子 生しいたけ ピーマン パイン缶 アスパラガス 豆腐 なめこ パナナ	ドーナツ 牛乳
10	木	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	かきたまうどん コーンサラダ 果物	うどん 鶏卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 生しいたけ コーン缶 キャベツ きゅうり ハム りんご	チーズお好み焼き 麦茶
11	金	アンパンマン せんべい 牛乳	五目ご飯 とりさつま 小松菜と人参のシャキ シャキナムル 豆腐とわかめのすまし汁 果物	精白米 鶏肉 人参 干しいたけ たけのこ 油揚げ さつまいも 小松菜 もやし 豆腐 わかめ オレンジ	チョコチップクッキー まがりせんべい 牛乳
12	土	ビスケット 牛乳	ロールパン 牛乳 コロッケ トマト 果物	バターロール 牛乳 豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ トマト パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
14	月	マリービスケット 牛乳	カレーライス 福神漬け ヨーグルトサラダ	精白米 豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ヨーグルト 生クリーム パナナ パイン缶 もも缶 みかん缶	グレープゼリー しょうゆふくべせんべい 麦茶
15	火	クラッカー 牛乳	ふりかけご飯 ひじき入りミートローフ こふきいも キャベツとえのきの味噌汁 果物	精白米 鶏ひき肉 豆腐 干しひじき 玉ねぎ じゃがいも キャベツ えのき パナナ	ソフトパン 牛乳
16	水	マンナビスケット 牛乳	ミートソーススパゲティ 和風サラダ かきたま汁 果物	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース チーズ キャベツ きゅうり わかめ ハム 鶏卵 あさつき ぶどう	しらすとひじきののにぎり 麦茶
17	木	かつばえびせん 牛乳	ご飯 さばの塩焼き 酢の物 豚汁 果物	精白米 さば きゅうり わかめ かにかまぼこ 豚肉 豆腐 大根 人参 ごぼう 長ねぎ オレンジ	りんごきんとん まがりせんべい 牛乳
18	金	アンパンマン ビスケット 牛乳	エビピラフ メンチカツ キャベツ コーンスープ 果物	精白米 むきえび 玉ねぎ 人参 グリンピース 豚ひき肉 キャベツ コーン缶 生クリーム パセリ パナナ	コーンフレーク 牛乳
19	土	ビスケット 牛乳	カレーうどん 果物	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
23	水	アンパンマン せんべい 牛乳	ご飯 五目炒め豆腐 たくあん オニオントマトスープ 果物	精白米 豆腐 豚ひき肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 生しいたけ グリンピース トマト 鶏肉 オレンジ	ヨーグルト サラダふくべせんべい 麦茶
24	木	ビスコビスケット 牛乳	ゆかりご飯 親子煮 トマト かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 ゆかり 鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 白滝 じゃがいも グリンピース トマト かぼちゃ あさつき パナナ	蒸しパン 牛乳
25(金)	誕生会	ケーキ 牛乳	三色ご飯 春巻き ブロッコリー かきたま汁 果物	精白米 鶏ひき肉 鶏卵 ほうれん草 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ たけのこ ブロッコリー 鶏卵 あさつき ぶどう	☆ おたのしみ ☆
26	土	ビスケット 牛乳	五目うどん 果物	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 生しいたけ 長ねぎ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
28	月	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の 納豆和え 大根と長ねぎの味噌汁 果物	精白米 鶏肉 うずら卵 ほうれん草 ひきわり納豆 大根 長ねぎ パナナ	グレープゼリー しょうゆふくべせんべい 麦茶
29	火	クラッカー 牛乳	ドライカレーサンドパン ブロッコリー かぼちゃのクリームシチュー 果物	ロールパン 豚ひき肉 人参 ピーマン ブロッコリー 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも 牛乳 生クリーム オレンジ	ふかし芋 牛乳
30	水	マリービスケット 牛乳	きつねうどん ツナと大根の炒めもの 果物	うどん なんと ほうれん草 長ねぎ 油揚げ ツナ缶 大根 人参 グリンピース りんご	鮭とわかめのにぎり 麦茶

≪1か月の平均栄養価≫

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
560kcal	19.6g	19.6g	2.0g