

9月 予定献立表

令和2年 9月 めぶき保育園

| 日 | 曜 | 昼 食 | | | | | 午後おやつ | 熱量(kcal) |
|----|---|----------|------------|------------|------------|------|-----------------------|----------|
| | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | デザート | | |
| 1 | 火 | ご飯 | 麻婆春雨 | 中華和え | わかめスープ | | 牛乳 ホットケーキ 牛乳 | 483 |
| 2 | 水 | ご飯 | 魚の照り焼き | わかめの酢の物 | にらとお麩の味噌汁 | | 牛乳 果物 牛乳 | 444 |
| 3 | 木 | ご飯 | 鶏肉のオレンジ焼き | さつまいものレモン煮 | 青菜の味噌汁 | | 牛乳 セサミカップケーキ 牛乳 | 604 |
| 4 | 金 | 食パン | 魚のパン粉焼き | マダムゼンサラダ | もやしスープ | | 牛乳 おかかご飯 麦茶 | 392 |
| 5 | 土 | チキンライス | | 小松菜サラダ | オニオンスープ | | 牛乳 ごまクッキー 牛乳 | 507 |
| 7 | 月 | ご飯 | 鶏肉の照り焼き | ごま酢和え | 野菜の味噌汁 | | 牛乳 キャロットチーズマフィン 牛乳 | 563 |
| 8 | 火 | 押し麦入りご飯 | 高野豆腐の卵とじ | おひたし | にらの味噌汁 | | 牛乳 シュガートースト 牛乳 | 506 |
| 9 | 水 | ドライカレー | | さつまいもサラダ | 白菜スープ | | 牛乳 バナナケーキ 牛乳 | 569 |
| 10 | 木 | ご飯 | 魚の味噌ステーキ | 甘酢和え | わかめの味噌汁 | 果物 | 牛乳 黒糖蒸しケーキ 牛乳 | 486 |
| 11 | 金 | 食パン | 鶏肉の変わり焼き | フレンチサラダ | 豚ひき肉と卵のスープ | | 牛乳 鮭ご飯 麦茶 | 455 |
| 12 | 土 | ご飯 | 野菜炒め | じゃがいもの甘煮 | 玉葱の味噌汁 | | 牛乳 スティックパイ 牛乳 | 535 |
| 14 | 月 | ご飯 | チンジャオロース | ひじきサラダ | 青梗菜スープ | | 牛乳 果物 牛乳 | 431 |
| 15 | 火 | ご飯 | 豆腐ステーキ(和風) | いんげんの胡麻和え | 押し麦スープ | | 牛乳 ココアクッキー 牛乳 | 553 |
| 16 | 水 | 栗ご飯 | 肉じゃが | しらす和え | キャバツの味噌汁 | 果物 | 牛乳 きな粉トースト 牛乳 | 497 |
| 17 | 木 | ご飯 | 魚の味噌煮 | おひたし | なめこの味噌汁 | | 牛乳 さつまいもスティック 牛乳 | 549 |
| 18 | 金 | 食パン | ハンバーグ | 大豆サラダ | 豆乳スープ | | 牛乳 鶏そぼろご飯 麦茶 | 481 |
| 19 | 土 | カレーピラフ | | コロコロサラダ | 青菜のスープ | | 牛乳 蒸しケーキ 牛乳 | 418 |
| 23 | 水 | 発芽玄米入りご飯 | 肉団子の甘辛煮 | ごま味噌和え | すまし汁 | | 牛乳 果物 牛乳 | 533 |
| 24 | 木 | ご飯 | 魚のホイル焼き | ひじきと大豆の煮物 | さつまいもの味噌汁 | | 牛乳 スティックパイ 牛乳 | 574 |
| 25 | 金 | 食パン | タンドリーチキン | ポテトサラダ | ふわふわスープ | | 牛乳 五目ご飯 麦茶 | 486 |
| 26 | 土 | ご飯 | ごま味噌肉じゃが | 酢の物 | 大根の味噌汁 | | 牛乳 クッキー 牛乳 | 531 |
| 28 | 月 | ご飯 | 松風焼き | じゃがいものそぼろ煮 | 豆腐とわかめの味噌汁 | | 牛乳 セサミトースト 牛乳 | 557 |
| 29 | 火 | 黒米入りご飯 | 麻婆豆腐 | ナムル | ワンタンスープ | | 牛乳 ふかし芋 牛乳 | 484 |
| 30 | 水 | ご飯 | 魚の西京焼き | おかか和え | キノコ汁 | | 牛乳 チーズ蒸しケーキ 牛乳 | 507 |

※都合により献立が変更になることがあります。

※日頃、旬の食材を使用するよう心掛けています。

※熱量は昼食とおやつを足したものです。

※平均栄養価に土曜日は含まれていません。

《平均栄養価》

| | 熱量 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
|-------|---------|-------|-------|------|
| 3歳未満児 | 508kcal | 21.7g | 18.4g | 1.3g |