

予定献立表

令和元年度
9月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー364 kcal
たんぱく質14.1g 脂質15.6g ナトリウム1.4g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
2月	親子煮 肉みそサラダ なめこ汁 グレープフルーツ	親子丼	鶏肉のしょうゆ煮 豆腐の中華あんかけ	鶏肉 玉子 人参 玉ねぎ しいたけ 豚肉 キャベツ なめこ グレープフルーツ	前 牛乳 後 アイス
3火	サバカレー炒め ピーマンきんぴら 大根の味噌汁 オレンジ	ごはん	人参の甘煮 大根のだし煮	さば ピーマン 糸こんに 人参 大根 油揚げ わかめ オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 バナナホットケーキ♪
4水	ナポリタン ミモザサラダ たっぷりコーンスープ キウイフルーツ	黒糖ロール	くたくたパスタ 鶏肉のコンソメ煮	ハム 鶏肉 スパゲティ 玉ねぎ ピーマン 玉子 人参 キャベツ キウイフルーツ	前 牛乳 後 麦茶 おやき♪
5木	はんぺんフライ 生野菜 豚汁 ゴマしらす パイナップル	ごはん	豚肉のだし煮 キャベツのミルク煮	はんぺん キャベツ きゅうり 豚肉 人参 ごぼう 糸こんに しらす パイン	前 牛乳 後 牛乳 スティックパン
6金	パンブキンカレー 福神漬 野菜スープ バナナ	カレーライス	肉じゃが風煮 かぼちゃマッシュ	かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ 福神漬 ベーコン 人参 白菜 バナナ	前 ヤクルト 後 ゼリー
7土	ハムフライ 生野菜 ミニトマト けんちんうどん ぶどう	ごまおにぎり	刻みトマト くたくたうどん	ハム キャベツ きゅうり ミニトマト 鶏肉 人参 ごぼう うどん ぶどう	前 牛乳 後 チーズ おかし
9月	焼肉 洋風白和え しめじかき玉汁 グレープフルーツ	ごはん	豚肉のだし煮 薄味白和え	豚肉 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 玉子 ちくわ 豆腐 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 エクレア
10火	鮭の唐揚げ 大根そぼろあんかけ もやしの味噌汁 オレンジ	ごはん	鮭のだし煮 大根の中華あんかけ	鮭 大根 人参 枝豆 豚肉 もやし 豆腐 オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 キラキラゼリー ♪
11水	豆腐ステーキ 春雨サラダ ちくわの味噌汁 みかん缶	おにぎり	豆腐の崩し煮 刻み春雨サラダ	豆腐 豚肉 えのき まいたけ 春雨 きゅうり 玉子 ちくわ ホルン草 みかん缶	前 牛乳 後 牛乳 さつま芋スティック
12木	 秋の遠足 	お弁当			前 牛乳 後 りんごJ おかし
13金	ポークカレー 福神漬 大根スープ 梨	カレーライス	肉じゃが風煮 大根人参のミルク煮	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬 大根 人参 ほうれん草 梨	前 ヤクルト 後 ヨーグルト
14土	 お弁当の日 	しらすおにぎり	豆腐のだし煮 キャベツの玉子とじ	じゃがいも 玉子 玉ねぎ キャベツ きゅうり 豆腐 バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
16月	 敬老の日				
17火	牛肉コロッケ 三色サラダ ワカメえのきスープ ぶどう	ごはん	じゃがいもマッシュ 玉ねぎの甘煮	牛肉コロッケ 大根 人参 きゅうり わかめ えのき 鶏肉 玉ねぎ ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 豆腐ドーナツ♪
18水	ポークチャップ サラスパ ふわふわスープ オレンジ	スティックパン	豚肉のコンソメ煮 くたくたパスタ	豚肉 玉ねぎ スパゲティ キャベツ じゃがいも 玉子 ベーコン オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 おかし
19木	豚肉味噌炒め ★かぼちゃひじき煮 厚揚げの味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	豚肉のだし煮 かぼちゃの甘煮	豚肉 人参 キャベツ かぼちゃ 豚肉 ひじき 厚揚げ ごぼう キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 クリームパン
20金	ハヤシライス 福神漬 スティックサラダ ワカメ玉子スープ 梨	ハヤシライス	肉じゃが風煮 玉ねぎのスープ煮	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり 鶏肉 玉子 梨	前 ヤクルト 後 オレンジJ ポテト
21土	ナゲット 大根サラダ カレーうどん みかん缶	さけおにぎり	くたくたうどん 大根の中華あんかけ	チキンナゲット 大根 人参 きゅうり 豚肉 玉ねぎ うどん みかん缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
23月	 秋分の日				
24火	春巻 トマト 豆腐サラダ わかめゴマスープ ぶどう	ごはん	刻みトマト 豆腐の白和え風	春巻 トマト 豆腐 キャベツ きゅうり 鶏肉 人参 玉ねぎ ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 とと焼き
25水	カルボナーラ グリーンサラダ 白菜ベーコンスープ 黄桃缶	ジャムサンド	くたくたパスタ 白菜のトロロ煮	豆腐 豚肉 えのき まいたけ 春雨 レタス 白菜 玉ねぎ 黄桃缶	前 牛乳 後 プリン
26木	唐揚げ ミトマカロニ ゼリー チーズ ベーコンスープ エビサラダ	コーンピラフ	鶏肉のだし煮 キャベツのだし煮	鶏肉 マカロニ ゼリー チーズ キャベツ ベーコン 白菜 人参 玉ねぎ エビ	前 牛乳 後 ジョア ロールケーキ
27金	きのこカレー 福神漬 モロヘイヤスープ フルーツカスタード	カレーライス	肉じゃが風煮 モロヘイヤのしらす和え	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ モロヘイヤ しらす 玉子 バナナ みかん缶	前 ヤクルト 後 牛乳 ミニピザ ♪
28土	★ちくわの肉詰め焼き インゲン三色炒め 中華そば パイナップル	のりおにぎり	ミニラーメン 人参のごま炒め	ちくわ 豚肉 いんげん ベーコン コーン缶 中華麺 なんと ほうれん草 パイン	前 牛乳 後 チーズ おかし
30月	麻婆豆腐 春雨の酢の物 ワンタンスープ キウイフルーツ	ごはん	豆腐の中華あん 刻み春雨サラダ	豚挽肉 人参 しいたけ 春雨 ハム きゅうり 鶏肉 玉ねぎ キウイフルーツ	前 牛乳 後 マミー ハムサンド♪