



予定献立表

今月の平均カロリー-385 kcal
 たんぱく質17.2g 脂質16.3g 食塩1.5g
 (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。)

令和2年度
 9月号
 すぎのこ保育園

手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 火	魚の野菜あんかけ さつまいもレモン煮 ニラの味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	タラだし煮 さつまいもマッシュ	たら 人参 たまねぎ さつまいも ニラ 豆腐 卵 キウイ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 豆腐ドーナツ♪
2 水	エビフライ レタスと春雨のサラダ クラムチャウダー パナナ	バターロール	シチュウ風 人参甘煮	えび 卵 春雨 人参 レタス ハム たまねぎ じゃがいも パナナ	前 牛乳 後 プラマンジェ♪
3 木	焼肉 エビとアボカドのサラダ ワカメ卵スープ オレンジ	ごはん	鶏肉トトロ煮 ブロッコリーワカメ和え	牛肉 人参 えび アボカド ブロッコリー ワカメ 鶏肉 ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 リンゴジュース せんべい
4 金	チーズカレー 福神漬け 春雨スープ りんご	カレーライス	肉じゃが風 人参スープ煮	じゃがいも たまねぎ 人参 鶏肉 チーズ 福神漬 豆腐 豚肉 春雨 りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 チョコバナナ♪
5 土	じゃこびーうどん もやしの中華炒め 肉団子スープ トマト パナナ	ゴマおにぎり	くたくたうどん トマト甘煮	しらす ピーマン うどん もやし 豚肉 白菜 人参 さやえんどう トマト パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
7 月	エビチリ風 れんこんサラダ 厚揚げ味噌汁 ぶどう	ごはん	豆腐ひじき煮 小松菜だし煮	えび たまねぎ 人参 ピーマン れんこん ひじき ごぼう 生揚げ 小松菜 ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 シュガードーナツ♪
8 火	さんま蒲焼 たらこ和え じゃがいも汁 キウイフルーツ	ごはん	大根みそ煮 じゃがいもマッシュ	さんま 大根 人参 たらこ じゃがいも たまねぎ 卵 キウイ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ハウムケーキ
9 水	キノコセージパスタ コルスロサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	ジャムサンド	パスタスープ煮 キャベツ甘煮	スパゲッティ ウインナー しめじ しいたけ キャベツ ハム 人参 グレープフルーツ	前 牛乳 後 麦茶 えびせん
10 木	はんぺんフライ 人参シリシリ オクラ納豆 ワカメと油揚げ汁 パイン缶	ごはん	トトロ納豆 人参ツナ和え	はんぺん 卵 人参 オクラ 納豆 ワカメ 油揚げ パイン缶	前 牛乳 後 コーンフレーク♪
11 金	チキンカレー 福神漬け ピーンズスープ なし	カレーライス	シチュウ風 人参スープ煮	鶏肉 人参 たまねぎ じゃがいも 福神漬 大豆水煮 なし	前 ヤクルト 後 フルーツ杏仁♪
12 土	塩ラーメン ハムカツ ひじきサラダ キウイフルーツ	チャーハン	鶏肉やわらか煮 ひじき煮	中華麺 なたもやし たまねぎ 人参 鶏肉 ハム チーズ ひじき キウイ	前 牛乳 後 チーズ おかし
14 月	麻婆豆腐 カボチャのそぼろ煮 ビーマン炒め なめこ汁 パナナ	ごはん	豚肉トトロ煮 ピーマンだし煮	豆腐 人参 しいたけ 豚肉 南瓜 ピーマン ちくわ なめこ パナナ	前 牛乳 後 牛乳 とと焼き
15 火	鮭のパン粉焼き だまこ汁 りんご 小松菜とえのきのさっぱり和え	ごはん	鮭煮つけ 小松菜だし煮	鮭 鶏肉 まいたけ ごぼう 小松菜 えのき りんご	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 クッキー
16 水	豚肉チャプチェ 海藻サラダ かに玉スープ キウイフルーツ	黒糖パン	鶏肉人参だし煮 豆腐オクラ和え	豚肉 たまねぎ 人参 ピーマン きゅうり オクラ 鶏肉 豆腐 キウイ	前 牛乳 後 牛乳 サツマ芋お焼♪
17 木	鶏唐揚げ 長いもすいとん ほうれん草のピナッツ和え みかん缶	ごはん	鶏肉トトロ煮 ほうれん草甘煮	鶏肉 長いも 人参 ごぼう しめじ ほうれん草 落花生 みかん缶	前 牛乳 後 牛乳 サータンダギー♪
18 金	鯖カレー 福神漬け マカロニスープ グレープフルーツ	カレーライス	肉じゃが風 キャベツスープ煮	鯖缶 豚肉 たまねぎ 福神漬 じゃがいも キャベツ グレープフルーツ	前 ヤクルト 後 牛乳 ホットック♪
19 土	 お弁当交流デー 	鮭おにぎり	豚肉トトロ煮 玉ねぎ甘煮	卵 たまねぎ 豚肉 マグロ缶 人参 えのき 豆腐 鮭 りんご	前 牛乳 後 チーズ おかし
21 月	敬老の日				
22 火	秋分の日				
23 水	クリームコロッケ サラスパ レタスとベーコンのスープ なし	スティックパン	マカロニスープ煮 じゃがいもマッシュ	コロッケ レタス きゅうり 人参 卵 ベーコン たまねぎ マカロニ なし	前 牛乳 後 牛乳 せんべい
24 木	鶏ささみフライ ポテトサラダ ゼリー 豚汁 フランクフルト	桜エビの炊込ご飯	人参ささみ和え 豆腐だし煮	鶏肉 卵 じゃがいも キュウリ 豚肉 人参 ごぼう 豆腐 桜エビ ゼリー	前 牛乳 後 オレンジJ ロールケーキ
25 金	キノコカレー 福神漬け たっぷりコーンスープ オレンジ	カレーライス	鶏肉トトロ煮 小松菜だし煮	しめじ 豚肉 たまねぎ 福神漬 鶏肉 コーン缶 小松菜 パナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 クレープ♪
26 土	味噌ラーメン きゅうり塩昆布漬け ちくわのかき揚げ もも	しらすおにぎり	しらす玉ねぎ煮 きゅうりだし煮	豚肉 たまねぎ 人参 ニラ もやし きゅうり ちくわ しらす干し もも	前 牛乳 後 チーズ おかし
28 月	親子煮 ほうれん草キノコ和え パナナ もやしの味噌汁 エビシューマイ	ごはん	シチュウ風 豆腐ほうれん草和え	鶏肉 たまねぎ 人参 ほうれん草 シューマイ もやし 豆腐 パナナ	前 牛乳 後 牛乳 ブチクリムパン
29 火	海老かつ きゅうりとクラゲの酢の物 スンドゥブ 黄桃缶	ごはん	豚肉トトロ煮 きゅうりだし煮	エビ はんぺん きゅうり ニラ たまねぎ 豆腐 卵 豚肉 桃缶	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 お好み焼き♪
30 水	レバニラ炒め カニカマと大根のサラダ しめじの味噌汁 キウイフルーツ	おにぎり	レバーやわらか煮 大根みそ煮	レバー もやし ニラ 大根 しめじ 豆腐 かまぼこ キウイ	前 牛乳 後 ヨーグルト