

予定献立

平成30年度
9月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー436kcal
たんぱく質16.7g 脂質18.1g
(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 |
|---------|---|--|------------------------|--|-------------------------------|
| 1 土 | ぎょうざ もやしのナムル キウリ漬け そうめん みかん缶 | 鮭おにぎり | くたくたそうめん 刻みきゅうり | ニラ 豚肉 白菜 もやし 人参 きゅうり ほうれん草 そうめん みかん缶 | 前 牛乳 後 チーズ おかし |
| 3 月 | 海鮮丼 ★茄子の煮浸し 酢の物 大根味噌汁 キウイフルーツ | 海鮮丼 | ナスのトロロ煮 大根のだし煮 | ホタテ ワカメ 玉ねぎ なす 大根 人参 春雨 ハム きゅうり キウイフルーツ | 前 牛乳 後 牛乳 ハムチーズケーキ♪ |
| 4 火 | タラライス スッキーニ炒め グリーンサラダ ニラ玉汁 ぶどう | ふりかけごはん | タラの醤油煮 スクッキーニのミルク煮 | たら スッキーニ ベーコン キャベツ きゅうり ニラ 玉子 ぶどう | 前 飲むヨーグルト 後 牛乳 チョコパン |
| 5 水 | ★ひじきハンバーグ 生野菜 トマト ベーコンスープ パイナップル | スティックパン | ミニハンバーグ 刻みトマト | 牛肉 豚肉 ひじき 豆腐 キャベツ トマト ベーコン 玉ねぎ 人参 パイン | 前 牛乳 後 麦茶 おにぎり♪ |
| 6 木 | メンチカツ ブロッコリーサラダ 豚キャベツ コアかん | おにぎり | ブロッコリーのコンソメ煮 豚肉のだし煮 | メンチカツ ブロッコリー コーン トマト 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ コアかん | 前 牛乳 後 牛乳 パナナ |
| 7 金 | トマトカレー 福神漬 玉子スープ リンゴカスタード | カレーライス | 刻みトマト りんごのコンポート | トマト 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 鶏肉 玉子 しいたけ りんご | 前 ヤクルト 後 マミー 豆腐ドーナツ♪ |
| 8 土 |  お弁当の日  | チャーハン | 豆腐のだし煮 キャベツの醤油煮 | じゃがいも 玉子 豆腐 玉麩 ねぎ なると キャベツ きゅうり パナナ | 前 牛乳 後 チーズ おかし |
| 10 月 | ★牛肉とピーマンのケチャップ炒め 春雨サラダ なめこ汁 オレンジ | のりたまごはん | 玉ねぎの甘煮 刻み春雨サラダ | 牛肉 ピーマン 玉ねぎ しめじ 春雨 きゅうり なめこ 豆腐 玉子 オレンジ | 前 牛乳 後 牛乳 シュガートースト♪ |
| 11 火 | 魚の唐揚げ ★ボリュームポテトサラダ ちくわの味噌汁 グレープフルーツ | なめたけごはん | 魚の味噌煮 じゃがいもマッシュ | ほっけ じゃがいも 玉ねぎ ウインナー ちくわ ほうれん草 グレープフルーツ | 前 飲むヨーグルト 後 牛乳 りんごケーキ♪ |
| 12 水 | 酢豚 バターコーン 蒸し鶏のサラダ モロヘイヤスープ ぶどう | ジャムサンド | ササミの和え物 モロヘイヤのだし煮 | 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン 鶏肉 キャベツ モロヘイヤ 玉子 ぶどう | 前 飲むヨーグルト 後 ヨーグルト |
| 13 木 | 秋の遠足 |  | | | 前 牛乳 後 りんご♪ おかし |
| 14 金 | ★ツナカレー 福神漬 トマトサラダ ワンタンスープ 梨 | カレーライス | ツナのだし煮 肉じゃが風煮 | 豚肉 シーチキン 人参 玉ねぎ じゃが芋 福神漬 トマト 鶏肉 梨 | 前 ヤクルト 後 牛乳 クリームサンド♪ |
| 15 土 | はんぺんフライ 生野菜 ラディッシュ 肉みそうどん 黄桃缶 | しらすおにぎり | 刻みサラダ くたくたうどん | はんぺん キャベツ きゅうり 豚肉 人参 ねぎ うどん 黄桃缶 | 前 牛乳 後 チーズ おかし |
| 17 月 | 敬老の日 |  | | | |
| 18 火 | 鯖の味噌煮 大根の酢の物 煮豆 えのきの味噌汁 オレンジ | ふりかけごはん | 大根の味噌煮 豆腐の中華風 | さば 大根 人参 きゅうり 煮豆 えのき 油揚げ 豆腐 オレンジ | 前 飲むヨーグルト 後 牛乳 キャロットワッフル♪ |
| 19 水 | ミートソーススパゲティ シーフードサラダ グラッセ コーンスープ パイナップル | ツナサンド | くたくたパスタ 人参の甘煮 | 豚肉 スパゲティ いか キャベツ 人参 きゅうり コーン パイナップル | 前 牛乳 後 オレンジ♪ クリームコンフェ |
| 20 木 | トロロ納豆 はんぺんチーズ焼き きんぴら さつま汁 グレープフルーツ | 納豆ごはん | 刻み納豆 さつまいもマッシュ | 長芋 納豆 はんぺん チーズ れんこん さつまいも 鶏肉 ごぼう グレープフルーツ | 前 牛乳 後 麦茶 じゃこお焼き♪ |
| 21 金 | きのこカレー 福神漬 トマトと卵のスープ 梨 | カレーライス | 肉じゃが風煮 刻みトマトサラダ | 豚肉 しめじ じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 鶏肉 トマト 玉子 梨 | 前 ヤクルト 後 牛乳 米粉ドック |
| 22 土 | すき昆布煮 漬物 鶏汁 フルーツ寒天 | 五目ごはん | やわらかすき昆布 鶏肉のやわらか煮 | 鶏肉 人参 さつま揚げ すき昆布 たくあん ごぼう 糸こんに 寒天 | 前 牛乳 後 チーズ おかし |
| 24 月 | 振替休日 |  | | | |
| 25 火 | アジフライ 洋風白和え うずら煮 えのき変わり味噌汁 キウイフルーツ | わかめごはん | 刻み白和え いんげんのだし煮 | アジフライ 豆腐 ちくわ インゲン うずら えのき 油揚げ 豆腐 キウイフルーツ | 前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ★オレンジパンケーキ♪ |
| 26 水 | チキン南蛮 パンプキンサラダ トマト 大根スープ ぶどう | コーンパン | 鶏肉のミルク煮 かぼちゃマッシュ | 鶏肉 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ トマト 豚肉 大根 人参 ほうれん草 ぶどう | 前 牛乳 後 お月見ゼリー |
| 27 木 | 【誕生会】豆腐ナゲット ピザ 生野菜 ワカメスープ ★レンコンチップ ムース | 芋と栗のごはん | やわらかチキン 玉ねぎの甘煮 | 鶏肉 豆腐 ベーコン チーズ キャベツ わかめ 玉ねぎ 人参 レンコン ムース | 前 牛乳 後 いちご牛乳 カステラ |
| 28 金 | ハヤシライス 福神漬 もずくスープ フルーチェ | ハヤシライス | 肉じゃが風煮 人参のコンソメ煮 | 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 福神漬 もずく 鶏肉 ねぎ フルーチェ | 前 ヤクルト 後 牛乳 さつま芋スティック♪ |
| 29 土 | ★鶏の味噌焼き 大根サラダ カレーうどん メロン | ごまおにぎり | 鶏の味噌煮 くたくたうどん | 鶏肉 大根 人参 きゅうり 豚肉 ごぼう 油揚げ うどん メロン | 前 牛乳 後 チーズ おかし |
| 1 月 | 牛丼 ほうれん草のお浸し 中華漬 もやしの味噌汁 洋梨缶 | 牛丼 | 刻みお浸し 牛の醤油煮 | 牛肉 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり もやし 人参 洋梨缶 | 前 牛乳 後 牛乳 エクレア |