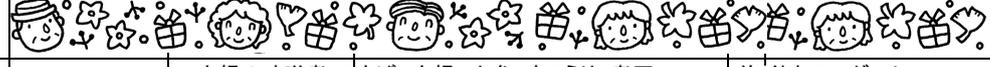


予定献立

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 キュウリ漬け 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