



すぎのこ保育園

平成29年9月

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 金	星の王子様カレー 福神漬 ごぼうサラダ トマトと卵のスープ ぶどう	カレーライス	肉じゃが風煮 トマトのミルク煮	豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬 ごぼう トマト 玉子 ほうれん草 ぶどう	前 ヤクルト 後 牛乳 カスタードケーキ
2 土	イカ天 舞茸天 大根サラダ きつねうどん キウイフルーツ	しらすおにぎり	大根のだし煮 くたくたうどん	いか 舞茸 大根 人参 きゅうり 油揚げ うどん キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
4 月	すき焼き風煮 ホルン草きのこ和え 煮豆 菊の味噌汁 グレープフルーツ	ふりかけごはん	白菜のトロロ煮 牛肉のだし煮	牛肉 白菜 ねぎ 豆腐 ほうれん草 かまぼこ 煮豆 菊花 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 スティックパン
5 火	赤魚の唐揚げ 春雨の酢の物 せんべい汁 ぶどう	のりたまごはん	魚のだし煮 人参の甘煮	赤魚 春雨 ハム きゅうり 鶏肉 せんべい 人参 ごぼう ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 チョコバナナ♪
6 水	ハンバーグ パターコン 洋風グラッセ レタスとベーコンのスープ キウイフルーツ	★ごまロール	豚肉のそぼろ煮 人参のミルク煮	豚肉 牛肉 コーン缶 人参 レタス ベーコン ほうれん草 キウイフルーツ	前 牛乳 後 麦茶 どうもろこし♪
7 木	酢豚 もやしのナムル じゃがいも汁 オレンジ	なめたけごはん	玉ねぎのどろろ煮 じゃがいもマッシュ	豚肉 ビーマン 人参 玉ねぎ もやし じゃがいも オレンジ	前 牛乳 後 フルーツヨーグルト♪
8 金	パンプキンカレー 福神漬 アボカドサラダ たっぷりコーンスープ メロン	カレーライス	かぼちゃの煮つけ 鶏肉のやわらか煮	かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ 福神漬 アボカド えび コーン缶 玉子 鶏肉 ぶどう	前 ヤクルト 後 牛乳 米粉ドック
9 土	お弁当の日	チャーハン	肉じゃが風煮 豆腐の中華あんかけ	玉子 じゃがいも 豆腐 なると ねぎ バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
11 月	親子煮 大根ツナマヨ和え きゅうり漬け ふのりの味噌汁 洋梨缶	親子丼	大根とツナのだし煮 鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 玉子 人参 大根 シーチキン ほうれん草 きゅうり ふのり 洋梨缶	前 牛乳 後 牛乳 ミニビザ♪
12 火	鮭のちゃんちゃん焼き オレンジ なすの味噌汁 ほうれん草菊のお浸し	ふりかけごはん	鮭のだし煮 ほうれん草刻み	鮭 しめじ 人参 たまねぎ ほうれん草 菊花 なす オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 カルピスポンチ♪
13 水	バラ焼き 春雨ビーナツ★人参シリシリ ちくわの味噌汁 キウイフルーツ	おにぎり	玉ねぎと人参の甘煮 肉のだし煮	牛肉 玉ねぎ 春雨 人参 きゅうり ちくわ ほうれん草 シーチキン キウイフルーツ	前 牛乳 後 ヨーグルト
14 木	秋の遠足				前 牛乳 後 幼児りんご おかし
15 金	★トマトカレー 福神漬 コロコロサラダ もずくスープ スイカ	カレーライス	刻みトマト さつまいもマッシュ	トマト 豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬 さつまいも きゅうり もずく 鶏肉 すいか	前 ヤクルト 後 牛乳 ウィナーロール♪
16 土	ぎょうざ 大根の酢の物 マーボー麺 パイナップル	さけおにぎり	大根そぼろ煮 ミニラーメン	ぎょうざ 大根 人参 きゅうり 豚肉 豆腐 中華麺 パイナップル	前 牛乳 後 チーズ おかし
18 月	敬老の日				
19 火	アジフライ グリーンサラダ トマト 味のり ニラ玉汁 ぶどう	のりたまごはん	トマトのミルク煮 キャベツのだし煮	アジフライ レタス キャベツブロッコリー トマト 味のり ニラ 玉子 ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 どうもろこし♪
20 水	チキン南蛮 カリカリサラダ ★イカ団子スープ グレープフルーツ	スティックパン	鶏肉のやわらか煮 玉ねぎのミルク煮	鶏肉 玉子 玉ねぎ 食パン キャベツ きゅうり イカ団子 人参 グレープフルーツ	前 牛乳 後 プリン
21 木	【誕生会】ポテトフライ ポテト 三色サラダ スンドゥブ ミトマコニ ゼリー	芋と栗のごはん	芋と栗のマッシュ くたくたバスタ	じゃがいも ポテト エビ 大根 人参 きゅうり 豚肉 豆腐 ニラ マカロニ ゼリー	前 牛乳 後 ジョア デコロール♪
22 金	ウインナーカレー 福神漬 白菜と肉団子のスープ リンゴカスタード	カレーライス	肉じゃが風煮 白菜のトロロ煮	ウインナー 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 白菜 ほうれん草 りんご缶	前 ヤクルト 後 ミルメーク シュークリーム
23 土	秋分の日				
25 月	厚焼玉子 インゲンのゴマ和え ふりかけ もやしの味噌汁 オレンジ	ふりかけごはん	人参の甘煮 もやしの玉子とじ	玉子 ベーコン インゲン ふりかけ もやし 人参 豆腐 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 ホットケーキ♪
26 火	タラチーズフライ 生野菜 わかめと芋の味噌汁 グレープフルーツ	のりたまごはん	タラのケチャップ煮 ポテトサラダ	タラ 粉チーズ キャベツ きゅうり わかめ じゃがいも グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 コロコロゼリー♪
27 水	ミニロケ ★どうもろこしのかき揚げ ぶどう 玉子スープ キャベツと蒸し鶏のサラダ	ツナサンド	刻みコーン 鶏肉の醤油煮	コロッケ どうもろこし 人参 グリーンピース 玉ねぎ 玉子 しいたけ ささみ キャベツ ぶどう	前 牛乳 後 麦茶 さつまいも♪
28 木	おかか納豆 もやし中華炒め みかん缶 体ばかばか汁 きゅうりの酢の物	納豆ごはん	刻み納豆 芋と鶏肉の煮込み	納豆 もやし 豚挽肉 みかん缶 さつまい 鶏肉 人参 豆腐 きゅうり カニカマ	前 牛乳 後 マミー 今川焼き
29 金	ビーフカレー 福神漬 モロヘイヤスープ 梨	カレーライス	肉じゃが風煮 しらすのだし煮	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 福神漬 モロヘイヤ しらす 玉子 梨	前 ヤクルト 後 ぶどうゼリー
30 土	すき昆布煮 漬物 鶏汁 フルーツ寒天	五目ごはん	刻み昆布の煮物 人参のだし煮	昆布 鶏肉 人参 油揚げ たくあん ごぼう こんにやく 板麩 ねぎ 寒天	前 牛乳 後 チーズ おかし
2 月	麻婆豆腐 もやしの酢の物 えのき変わり味噌汁 オレンジ	麻婆丼	豆腐の中華あんかけ 刻みきゅうり	豚肉 豆腐 人参 しいたけ もやし ハム えのき ごぼう オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 豆腐ドーナツ♪

今月の平均カロリー378kcal 平均タンパク質14.8g 平均脂質15.9g (ごはん、パンなどの主食カロリーは含まれておりません。)

