



# 9月の献立

軽野保育園

平成28年8月30日

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	木	フルーツミックスジュース	御飯 親子煮 もやしときゃべつの中華和え なすとしめじの味噌汁 オレンジ	ハーベスト 牛乳
02	金	グレープジュース	御飯 焼き魚(鮭) ほうれん草の胡麻あえ ご ぼうのきんぴら 豆腐、キャベツ、人参の味噌汁	せんべい 牛乳
03	土	野菜ジュース	スパゲティナポリタン ブロッコリーのマヨネーズ和え りんご	クッキー 飲むヨーグルト
05	月	野菜ジュース(紫野菜)	御飯 サーモンの風味焼き(ステーキ) ひじきの五 目炒め煮 キャベツとわかめのスープ バナナ	バニラアイス
06	火	りんごジュース	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮(鶏肉、玉葱、人参、) 和風サラダ もやしとじゃがいもの味噌汁 みかん 缶	白桃 ヨーグルト
07	水	フルーツミックスジュース	御飯 コロッケ キャベツ ブロッコリーとツナのご ま和え 春雨スープ 果物(梨)	ビスコ 牛乳
08	木	グレープジュース	御飯 ミートローフ 粉ふき芋 温野菜サラダ(きゃ べつ、もやし、にんじん 玉葱と小松菜の味噌汁 パ ン	スナックスティックパン 牛乳
09	金	りんごジュース	御飯 さんまのかば焼き さつま芋ときゅうりの酢の 物 ごぼうのきんぴら 豆腐としめじの味噌汁 甘夏缶	せんべい 牛乳
10	土	野菜ジュース	ソース焼きそば 茹でウインナー オレンジ	せんべい 飲むヨーグルト
12	月	りんごジュース	御飯 すき焼き風煮 胡瓜とわかめの酢の物 ねぎと 昆布のすまし汁 パイン缶	牛乳 コーンフレーク
13	火	野菜ジュース(紫野菜)	御飯 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、玉葱) 小松菜と人 参のおかか和え、豆腐、わかめの味噌汁、 みかん缶	国産伊予柑タルト 牛乳
14	水	オレンジジュース	御飯 ポークカレー(じゃが芋、玉葱、人参、バター) ツ ナとブロッコリー、コーンの中華サラダ バナナ	バームクーヘン 牛乳
15	木	飲むヨーグルト	さつま芋の甘煮 御飯 鯖の味噌煮 春雨サラダ お月見ゼリー すまし汁(お月見)	せんべい 牛乳
16	金	グレープジュース	御飯 マーボー豆腐 ほうれん草のしらす和え たまねぎとわかめのスープ オレンジ	ビスケット 牛乳
17	土	野菜ジュース	焼きうどん(豚肉、キャベツ、もやし、人参、) 厚焼き卵 ヨーグルト	りんごジュース ビスケット
20	火	りんごジュース	御飯、鶏肉とじゃが芋のトマト煮(玉葱、人参)、もやしと きゃべつの中華和え、たまねぎ、しめじ、青梗菜のスー プ、甘夏缶	せんべい 牛乳
21	水	オレンジジュース	そうめん、ポークシューマイ、じゃが芋とツナの煮物、そう めん汁(ほうれん草)、みかん缶	ミニーナッツ 牛乳
23	金	野菜ジュース	バターロール、海老フライ、スパゲティサラダ、 ブロッコリー、 わかめ、玉葱のコンソメスープ、甘夏缶	ショートケーキ 麦茶
24	土	野菜ジュース	サラダうどん 卵焼き ヨーグルト	りんごジュース せんべい
26	月	フルーツミックスジュース	御飯 チキンカレー(じゃが芋、玉葱、人参、バター) 厚 焼き卵 春雨サラダ 黄桃缶	蒸しさつま芋 牛乳
27	火	オレンジジュース	御飯 厚揚げと豚肉、なす、にんじんの和風炒め煮、ほ うれん草ともやしの鰹節和え、たまねぎとわかめのスー プ、 オレンジ	クリームコンフェ 牛乳
28	水	りんごジュース	ひじき御飯 スコッチエッグ とうがんのそぼろ煮 豆腐と玉葱の味噌汁 かき	シャーベット(ぶどう)
29	木	グレープジュース	御飯、松風焼き(豚肉、鶏肉、玉葱、卵)、スパゲティナポリ タン(玉葱、ピーマン)、豆腐と玉葱の味噌汁、 みかん缶	クッキー 牛乳
30	金	野菜ジュース	御飯 南瓜挽肉フライ きゅうりとわかめの酢の物 こまつなともやしの味噌汁 バナナ	お米のムース

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	590	20.6	18	197	2.1	153	0.25	0.3	25	3.1	2.2
3才未満児	528	17.5	15.3	172	1.8	138	0.21	0.26	26	2.7	1.9