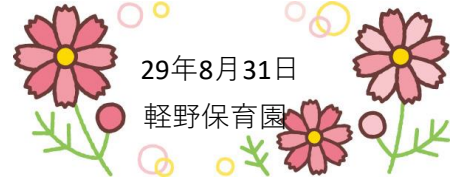




9月 献立表



29年8月31日

軽野保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	金	フルーツミックスジュース	御飯 揚げ鶏とかぼちゃの甘辛たれ もやしときゃべつの中華和え 豆腐のみそ汁 みかん缶	カステラ 牛乳
02	土	パインジュース	冷やしうどん ポークシューマイ リンゴゼリー	クッキー 野菜ジュース
04	月	オレンジジュース	御飯 焼き魚(鮭) 粉ふき芋 ごぼうのきんぴら 卵スープ オレンジ	せんべい 牛乳
05	火	りんごジュース	御飯 麻婆茄子 ブロッコリーとツナのごまマヨ和え すまし汁 甘夏缶	コーンフレーク 牛乳
06	水	グレープジュース	御飯 松風焼き・鶏ひき肉 スパゲティナポリタン 胡瓜とワカメの酢の物 とうがんとわかめのみそ汁	シャーベット(ぶどう)
07	木	野菜ジュース	御飯 親子煮 ほうれん草の鰹節和え にゅうめん汁 りんご	あんぱん 牛乳
08	金	フルーツミックスジュース	御飯 カレーロール キャベツ 切干大根とえだまめの煮物さつま汁 パイン缶	クッキー 牛乳
09	土	飲むヨーグルト	五目焼きそば キャベツの鰹節和え みかん缶	せんべい 牛乳
11	月	オレンジジュース	御飯 さばの味噌煮 ひじきのナムル にらと卵の中華スープ バナナ	さつまいもと栗のタルト 牛乳
12	火	りんごジュース	御飯 ミートローフ 里芋と高野豆腐の煮物 たまねぎとしめじの味噌汁	せんべい 牛乳
13	水	グレープジュース	御飯 厚揚げと豚肉の和風炒め煮 マカロニサラダ もやしとえのきのスープ パイン缶	ビスケット 牛乳
14	木	野菜ジュース	御飯 ポークカレーライス 卵焼き 海藻サラダ	バナナ&りんご 牛乳
15	金	フルーツミックスジュース	御飯 鶏の唐揚げ 白滝と豆の炒り煮 さつまいもとわかめの味噌汁	ホットケーキ 牛乳
16	土	パインジュース	冷やしうどん 厚焼き卵 ヨーグルト	抹茶ワッフル りんごジュース
19	火	りんごジュース	御飯 炒り豆腐 大根サラダ とうがんとわかめのみそ汁 甘夏缶	きな粉ラスク 牛乳
20	水	グレープジュース	バターロール コロッケ(星) 春雨の中華和え コーンポタージュスープ	ショートケーキ 麦茶
21	木	野菜ジュース	御飯 チンジャオロース 青梗菜のごま和え 小松菜と油揚げのみそ汁 りんご缶	ビスコ 牛乳
22	金	フルーツミックスジュース	御飯 鮭の風味焼き(ステーキ) もやしと胡瓜のナムル まいたけ豚汁	野菜カップケーキ 牛乳
25	月	オレンジジュース	御飯 かじきと大根の角煮 小松菜と人参のおかか和え 白菜とわかめの味噌汁 りんご缶	パイ 牛乳
26	火	りんごジュース	御飯 千草焼き 茹でブロッコリー 納豆和え(にら・人参) 大根ともやしの味噌汁 バナナ	ドーナツ 牛乳
27	水	グレープジュース	鶏肉ときのこの炊き込み御飯 焼き肉 ポテトサラダ すまし汁	ヨーグルト
28	木	野菜ジュース	黒糖パン 蒸しハンバーグのソースかけ チキンクリームシチュー ツナともやしのソテー	大学芋 麦茶
29	金	フルーツミックスジュース	御飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮(玉葱、人参) コーンサラダ 大根とわかめのみそ汁	フルーツゼリー(もも入り)
30	土	いちご牛乳	スパゲティナポリタン ブロッコリーときのこのツナ和え オレンジ	国産伊予柑タルト 野菜ジュース

	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	592	20.2	19.8	193	2	145	0.24	0.33	20	3.1	2.2
3才未満児	536	17.1	16.7	159	1.7	136	0.2	0.29	22	2.6	1.7