

# 9月献立表 軽野保育園



H30年8月31日

日付	曜	午前(未満児)	昼食	午後のおやつ
1	土	パインジュース	おにぎり メンチカツ、ウインナー 温野菜サラダ オレンジ	プリン 麦茶
3	月	りんごジュース	ごはん 小松菜入り肉豆腐 もやしのごま酢和え なす、ふの味噌汁	寒天入りフルーツポンチ
4	火	オレンジジュース	ごはん かじきと玉ねぎの角煮 コーンサラダ わかめ、人参のすまし汁 洋なし缶	せんべい 牛乳
5	水	野菜ジュース	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ツナ、もやし、小松菜のソテー カレースープ	カステラ 牛乳
6	木	飲むヨーグルト	ごはん 冷やし豚 切干大根の煮物 たまねぎとわかめのスープ	オレンジ、バナナ、牛乳
7	金	フルーツジュース	ごはん 春雨と豚肉、ピーマンの炒め物 しらすと胡瓜の納豆和え 小松菜の味噌汁	ピザ 牛乳
8	土	パインジュース	五目やきうどん 温野菜サラダ オレンジ	パンPKシマフィン 麦茶
10	月	りんごジュース	ごはん ポークシュマイ 里芋のそぼろ煮 春雨スープ パイン缶	せんべい 牛乳
11	火	オレンジジュース	きのこスパゲティ 厚焼き卵 ほうれん草の鯉節和え きゃべつのコンソメスープ	ワッフル 牛乳
12	水	野菜ジュース	ごはん 肉団子の甘酢あん ポテトサラダ 大根と人参のすまし汁	なし、バナナ、牛乳
13	木	飲むヨーグルト	ごはん 焼き魚(鮭) ひじきの五目炒め煮 豚汁 きゅうりの漬物	スイートポテト 牛乳
14	金	フルーツジュース	ごはん チキンカレー ブロッコリーときのこのサラダ りんごゼリー	フルーツヨーグルト
15	土	パインジュース	焼きおにぎり コロッケ ほうれん草ののり和え バナナ	ホットケーキ 麦茶
18	火	オレンジジュース	ごはん チンジャオロース キャベツとじゃこのごま酢和え ほうれん草の味噌汁 りんご缶	マカロニきな粉 牛乳
19	水	野菜ジュース	チキンライス 星型フライ ブロッコリーのごま和え にらとねぎの中華スープ	ケーキ 麦茶
20	木	飲むヨーグルト	ごはん さげのちゃんちゃん焼き とうがんのおかか煮 きのこともやしのスープ	ビスケット 牛乳
21	金	フルーツジュース	ごはん うさぎ型ハンバーグ 春雨の中華サラダ きゃべつのスープ パイン缶	十五夜ゼリー ウエハース
22	土	パインジュース	五目やきそば きゅうりと人参の昆布和え なし	あんぱん 麦茶
25	火	オレンジジュース	ごはん さんまのおかか煮 もやしとひじきのナムル けんちん汁	オレンジ、バナナ、牛乳
26	水	野菜ジュース	ごはん 鶏肉のしょうゆ揚げ じゃが芋とツナの煮物 もやしとわかめの味噌汁	さつま芋のタルト 牛乳
27	木	飲むヨーグルト	ごはん 肉野菜炒め マカロニサラダ 豆腐のすまし汁	せんべい 牛乳
28	金	フルーツジュース	ごはん ドライカレー 大豆とひじきのサラダ わかめのコンソメスープ みかん缶	肉まん 牛乳

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
3才以上児	530	18.3	17.1	186	1.9	140	0.23	0.27	22	2.0
3才未満児	489	16.3	14.9	197	1.8	124	0.19	0.26	24	1.7

