



9月献立表 軽野保育園

令和元年8月30日

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
2	月	りんごジュース	ごはん 春雨と豚肉の五目炒め もやしのごま酢和え 大根とわかめの味噌汁	クラッカー 牛乳
3	火	オレンジジュース	ごはん 厚揚げと豚肉の和風炒め煮 マカロニサラダ すまし汁	ビスケット 牛乳
4	水	野菜ジュース	混ぜご飯 オムレツ きゃべつのおかか和え 冬瓜とわかめのスープ	シュークリーム 牛乳
5	木	グレープジュース	ごはん かじきと大根の角煮 胡瓜とわかめの酢の物 きゃべつのスープ パイン缶	プリン
6	金	フルーツジュース	ポークカレーライス 生野菜サラダ オレンジ	せんべい 牛乳
7	土	みかんジュース	焼きおにぎり 卵焼き 茹でウインナー 三色野菜サラダ りんごゼリー	きなこボール
9	月	りんごジュース	きのご飯 焼肉 もやしののり和え 豆腐とねぎのスープ	カステラ 牛乳
10	火	オレンジジュース	ごはん めかじきの野菜あんかけ ブロッコリーとチキンのごま和え 豆腐のすまし汁	ビスケット 牛乳
11	水	野菜ジュース	ごはん かにたまあんかけ ごぼうのきんぴら ジャが芋の、しめじのスープ	パン 牛乳
12	木	フルーツジュース	ビビン麺(そうめん、胡瓜、豚そぼろ) ポークシューマイ もやしと胡瓜のナムル	フルーチェ
13	金	グレープジュース	里芋ごはん かつおのフライ 大根のそぼろ煮 白菜、油揚げの味噌汁 お月見ゼリー	いももち 牛乳
14	土	みかんジュース	えびピラフ 肉団子 ブロッコリーのマヨ和え オレンジ	さつまぼうろ 麦茶
17	火	りんごジュース	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ひじきのナムル さつま芋の味噌汁	ジャムパン 牛乳
18	水	グレープジュース	お弁当	フレッシュみかんゼリー
19	木	野菜ジュース	わかめご飯 豚肉とじゃが芋のオイスター炒め 切干大根のごま酢和え 豆腐のすまし汁	せんべい 牛乳
20	金	フルーツジュース	ごはん 生揚げと野菜の中華風煮物 ほうれん草のマヨ和え ジャが芋芋の味噌汁	マカロニきな粉 牛乳
21	土	みかんジュース	サンドイッチ 鶏肉のから揚げ もやしのツナ和え ゼリー	ふがし 麦茶
24	火	りんごジュース	ごはん さんまのかば焼き 春雨のサラダ けんちん汁	スイートポテト 牛乳
25	水	野菜ジュース	ごはん 肉豆腐 スパゲティサラダ もやしとわかめの味噌汁 パイン缶	せんべい 牛乳
26	木	グレープジュース	バターロール かぼちゃのひき肉フライ フレンチサラダ コーンスープ オレンジ	ケーキ 麦茶
27	金	フルーツジュース	ごぼうの炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き もやしのごま酢和え 大根の味噌汁	蒸しさつま芋 牛乳
28	土	みかんジュース	カレー風味やきそば 温野菜サラダ ハナナ	クッキー 麦茶
30	月	りんごジュース	ごはん 鮭のムニエル ひじきの和風サラダ さつま芋とわかめの味噌汁 りんご缶	ビスコ 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	586	19.9	18.6	193	2	155	0.31	0.31	22	2
3才未満児	531	16.5	15.7	186	1.8	146	0.30	0.26	25	1.8