



9月献立表 軽野保育園



令和2年8月31日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	火	りんごジュース	ごはん チンジャオロース スパゲティサラダ さつま芋とわかめの味噌汁	せんべい 牛乳
2	水	パインジュース	ごはん 肉豆腐 ほうれん草とコーンの和え物 たまごスープ みかん缶	牛乳プリン
3	木	グレープジュース	ごはん 焼き魚(鮭) ごぼうのきんぴら もやしとにらの中華スープ オレンジ	クリームブッセ 牛乳
4	金	オレンジジュース	茄子のミートソーススパゲティ きゃべつとじゃこの中華風サラダ りんご缶	焼きおにぎり 牛乳
5	土	麦茶	五目チャーハン 厚焼きたまご ブロッコリーとツナのごま和え	あんぱん 麦茶
7	月	りんごジュース	ごはん 豆乳クリームコロッケ 切干大根と茎わかめの炒め煮 茄子と玉ねぎの味噌汁 パイン	ビスケット 牛乳
8	火	飲むヨーグルト	ごはん 高野豆腐入り親子煮 もやしと胡瓜のツナ和え わかめと麩のすまし汁 洋なし缶	せんべい 牛乳
9	水	パインジュース	ごはん かじきの甘酢炒め しらす入り納豆 大根と小松菜の味噌汁 みかん缶	マロンワッフル 牛乳
10	木	オレンジジュース	マーボーなす丼 ひじきの和風サラダ にゅう麺汁 りんご缶	クレープ 牛乳
11	金	野菜ジュース	ポークカレーライス コーンフレークサラダ パイン缶	さつま芋蒸ぱん 牛乳
12	土	麦茶	サンドイッチ 鶏肉のからあげ もやしと青菜のナムル	ビスコ 麦茶
14	月	りんごジュース	ごはん ほうれん草メンチカツ 糸寒天と胡瓜の中華和え さつま芋の味噌汁	ラスク 牛乳
15	火	パインジュース	きのこご飯 生揚げと野菜の味噌炒め マカロニサラダ ほうれん草のツナ和え 卵入りすまし汁	ブルーベリーヨーグルト
16	水	グレープジュース	びびん麺 肉団子 サラダ菜 みかん缶	豆乳フルクトスト 牛乳
17	木	野菜ジュース	ごはん 洋風肉じゃが ほうれん草ともやしのツナ和え 冬瓜となすの味噌汁 洋なし缶	せんべい 牛乳
18	金	オレンジジュース	わかめご飯 さわらのカレームニエル さつま芋と昆布の煮物 きゃべつとベーコンのスープ	オレンジ、バナナ 牛乳
19	土	麦茶	エビピラフ ポークシューマイ ハムと茹できゃべつのマヨネーズ和え	クラッカー 麦茶
23	水	パインジュース	バターロール えびかつ 春雨の中華風サラダ ワンタンスープ りんごゼリー	ケーキ 麦茶
24	木	りんごジュース	ごはん さんまのおかか煮 さつま芋のサラダ なめこと大根の味噌汁 パイン缶	フルーツヨーグルト
25	金	グレープジュース	さつま芋ごはん オムレツ きゃべつの甘酢和え 小松菜と茄子と玉ねぎの味噌汁	レモンケーキ 牛乳
26	土	麦茶	五目やきそば ブロッコリーのごまマヨ和え トマト	ビスケット 麦茶
28	月	オレンジジュース	ごはん 南瓜のひき肉フライ ひじきともやしとわかめのナムル じゃが芋と油揚げの味噌汁	カステラ 牛乳
29	火	野菜ジュース	ごはん マーボー豆腐 豚肉とさつま芋の煮物 しいたけとチンゲン菜の中華スープ	ふがし 牛乳
30	水	パインジュース	カレーライス ささみとトマトのサラダ 甘夏缶	せんべい 牛乳

	エネルギー	蛋白	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	482	16.7	14.9	175	1.8	119	0.22	0.27	19	1.7
3歳以上児	559	18.9	18.4	199	2.1	155	0.26	0.33	19	2.0

*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。