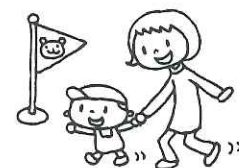


れいわ ねんど  
令和2年度

がつこんだてよていひょう  
9月献立予定表 (3歳未満児)

さいみまんじ

やまぎしほいくえん  
山岸保育園



日曜日	午前のおやつ	主食	昼食	おやつ	栄養摂取量			
					熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1火	ウエハース 牛乳	ごはん	親子焼き ぶた肉とれんこん炒め バナナ なすのみそ汁	人参マフィン 牛乳	606	25.5	20.8	1.8
2水	野菜バー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き 人参みそ炒め コーンサラダ なめこのみそ汁	チャーハン 牛乳 プルーン	624	22.2	23.0	1.9
3木	せんべい 牛乳	ロールパン	ロールパン 豆腐のキッシュ ブロッコリーごま和え かぼちゃスープ	きつねうどん オレンジ	604	25.3	25.7	3.4
4金	野菜バー 牛乳	ごはん	肉じゃが さばみそ焼き トマト 小松菜のみそ汁	きのこスパゲティー 牛乳	576	24.8	22.6	2.1
5土	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭ごまみそ焼 さつま芋ひじき煮 こんぶのつくだ煮 五目みそ汁 バナナ	ブルーベリーマーガリンパン 牛乳	600	23.3	20.2	1.5
7月	クラッカー 牛乳	ごはん	中華風卵焼き かぼちゃの甘煮 春雨サラダ わかめのみそ汁	きなこトースト 牛乳	628	24.5	23.5	1.9
8火	ウエハース 牛乳	ごはん	ちくわとさつまいもの天ぷら 野菜炒め オレンジ 豆腐のみそ汁	ごもくおこわ 牛乳	642	20.1	22.3	1.9
9水	ビスケット 牛乳	ごはん	ハンバーグ コーンサラダ 煮豆 親子スープ	がんづき 牛乳	663	27.4	21.9	1.7
10木	野菜バー 牛乳	ごはん	さつまいもごはん 鶏のから揚げ スイカ ブロッコリーおかか和え どんこ汁	ヨーグルト ごまビスケット するめ バナナ	630	23.3	18.1	1.4
11金	ごまビスケット 牛乳	ロールパン	ポークカレー 白身魚のハーブ焼き 豆腐のスープ オレンジ	ホットケーキ 牛乳	581	24.5	20.4	1.7
12土	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏もも照り焼き 切干大根の煮付 バナナ こんぶのつくだ煮 なめこのみそ汁	ジャムマーガリンパン 牛乳	560	21.6	19.1	2.1
14月	野菜バー 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ じゃが芋のカレー炒め 小松菜のみそ汁	シュガートースト 牛乳 プルーン	579	20.8	22.5	1.9
15火	クラッカー 牛乳	ごはん	赤魚のカレー焼き もやしのごま和え じゃがバター キャベツのみそ汁	フルーツパフェ ビスケット 牛乳	570	20.2	20.9	1.5
16水	ウエハース 牛乳	ごはん	干草焼 かぼちゃサラダ ひじきそぼろ 春雨スープ	中華風炊き込みおこわ 牛乳	602	21.8	21.6	2.0
17木	野菜バー 牛乳	ごはん	ロールパン えびグラタン ごぼうとコーンサラダ 牛乳	ごもくうどん オレンジ	479	19.2	17.6	2.3
18金	ごまビスケット 牛乳	ごはん	カレイの南蛮漬 筑前煮 バナナ 大根のみそ汁	ピザトースト プルーン 牛乳	602	25.5	20.1	2.1
19土	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏ごまみそ焼き すき昆布の煮付け こんぶのつくだ煮 豆腐のみそ汁 果物	メロンパン 牛乳	579	22.8	19.1	1.9
23水	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭唐揚げ 野菜あんかけ とん汁 ブロッコリーおかか和え オレンジ	トマトスパゲティ 牛乳	562	26.4	18.7	1.7
24木	ビスケット 牛乳	食パン	食パン タンドリーチキン 青菜ゴマ和え コーンチャウダー	わかめしらすごはん 牛乳	619	26.2	20.6	1.9
25金	ウエハース 牛乳	ごはん	さばみそ焼き さつま芋サラダ 白菜スープ バナナ	おかず蒸しパン 牛乳	599	24.3	19.9	1.3
26土	野菜バー 牛乳	ごはん	鮭ごまみそ焼 すき焼き風煮 こんぶのつくだ煮 バナナ じゃがいものみそ汁	ジャムマーガリンパン 牛乳	614	25.6	23.5	1.8
28月	クラッカー 牛乳	ごはん	松風焼き 野菜含め煮 オレンジ 五目みそ汁	ヨーグルト ごまビスケット するめ バナナ	522	22.4	13.8	1.7
29火	ごまビスケット 牛乳	ごはん	揚げレバーの甘酢あえ 五目煮豆 ほうれん草おかかあえ 厚揚げのみそ汁	焼きそば 牛乳	617	26.4	19.6	2.0
30水	野菜バー 牛乳	ごはん	豚肉トマト煮 切り干し大根サラダ バナナ ワンタンスープ	みそパン 牛乳	631	26.5	20.8	1.7

★物資の都合上、献立を変更する場合があります。