

献立表

令和2年9月

笹久保さくら保育園

| 日 | 曜 | 朝おやつ (0~2歳児) | 主食 | 給食 | 材 料 | 午後おやつ | 材 料 |
|----|---|-----------------------------|---|---|--|----------------------------------|---|
| 1 | 火 | せんべい | ごはん | タンドリーチキン ちりめんサラダ ワンタンスープ | 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 にんにく じゃこ キャベツ きゅうり にんじん ワンタンの皮 長ねぎ もやし | クロックムッシュ 牛乳 | 食パン ハム チーズ 卵 牛乳 |
| 2 | 水 | ビスケット | ごはん | 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え みそ汁(なめこ 豆腐) | 豚肉 玉ねぎ 白滝 じゃがいも ほうれん草 にんじん ごま なめこ 豆腐 | ヨーグルトケーキ 牛乳 | ホットケーキ粉 卵 ヨーグルト レーズン マーガリン |
| 3 | 木 | 飲む ヨーグルト | パン | ハッシュドポーク スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 | 豚肉 玉ねぎ しめじ えのき スパゲティ きゅうり ハム にんじん フルーツ | ツナおにぎり 麦茶 | 米 ツナ |
| 4 | 金 | 野菜 ジュース | わかめ ごはん | 五目卵焼き 切干大根サラダ コンソメスープ | 卵 鶏肉 たけのこ 玉ねぎ 枝豆 切干大根 キャベツ きゅうり ツナ もやし にんじん コーン | マカロニあべかわ 野菜ジュース | マカロニ きな粉 |
| 5 | 土 | リッツ | 麺 | 肉汁うどん ふかしいも フルーツ 牛乳 | うどん 豚肉 長ねぎ にんじん ごぼう 玉ねぎ じゃがいも 青のり オレンジ | 5日 菓子パン 19日 シュガートースト 麦茶 | 5日 菓子パン 19日 食パン バター |
| 7 | 水 | スティック ビスケット | ごはん | 金目鯛の煮つけ 炒り鶏 みそ汁(小松菜 お麩) | 金目鯛 しょうが 鶏肉 にんじん れんこん たけのこ いんげん 小松菜 お麩 | メロンラスク 牛乳 | 食パン バター ホットケーキ粉 |
| 8 | 火 | せんべい | ごはん | チンジャオロース ツナのチャプチェ 卵スープ | 豚肉 ピーマン にんじん たけのこ ツナ 春雨 きゅうり にんにく ごま 卵 長ねぎ | ミートソーススパゲティ 牛乳 | スパゲティ 豚肉 玉ねぎ トマト にんじん にんにく |
| 9 | 水 | リッツ | ごはん | 豚肉の生姜焼き ミトト 大根サラダ キャベツスープ | 豚肉 玉ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり にんじん ごま コーン キャベツ ミトト | パイナップルパイ 牛乳 | パイシート バイン クリームチーズ |
| 10 | 金 | 飲む ヨーグルト | ごはん | 豆腐ハンバーグ いんげんのおかか和え みそ汁(じゃがいも わかめ) | 豚肉 豆腐 玉ねぎ いんげん かつお節 にんじん じゃがいも わかめ | ブレンクッキー 牛乳 | 小麦粉 バター 卵 |
| 11 | 水 | 11日 野菜ジュース 30日 チーズ | ごはん | チキンカレー キャベツの中華サラダ フルーツ 牛乳 | 鶏肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ キャベツ きゅうり ツナ オレンジ | 11日 ぶどうゼリー 30日 にんじんブリッツ 麦茶 | 11日 ぶどうジュース 7ヶ- 30日 小麦粉 油 にんじん 粉チーズ |
| 12 | 土 | せんべい | 麺 | 焼きそば わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳 | 中華麺 豚肉 キャベツ もやし にんじん わかめ 玉ねぎ バナナ チーズ | 12日 菓子パン 26日 おかかおにぎり 麦茶 | 12日 菓子パン 26日 米 かつお節 |
| 14 | 月 | スティック ビスケット | ごはん | 鮭の油淋鶏風 ひじきの煎り煮 みそ汁(大根 油揚げ) | 鮭 長ねぎ にんにく しょうが ひじき にんじん ちくわ いんげん 大根 油揚げ | 抹茶揚げパン 牛乳 | ロールパン 抹茶 グラニュー糖 |
| 15 | 火 | せんべい | きのこ ごはん | お月見スコッチエッグ キャベツのごまサラダ にゅうめん汁 ミトト | 鶏肉 うずらの卵 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ごま 油揚げ そうめん にんじん 長ねぎ 大根 | うさぎだんご 牛乳 | 白玉粉 上新粉 豆腐 あんこ ごま |
| 24 | 木 | チーズ | お弁当の日 | | | マシュマロサンド 麦茶 | マシュマロ リッツ |
| 17 | 木 | 飲む ヨーグルト |  お誕生日会メニュー  | 鶏肉 コーンフレーク にんにく ブロッコリー ハム コーン にんじん コーン 牛乳 パセリ 玉ねぎ ミトト | バナナココア ロールケーキ 牛乳 | 小麦粉 ココア 卵 バター 生クリーム バナナ | |

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿スティックパン
- ✿クリスピーチキン ミトト
- ✿ブロッコリーサラダ
- ✿コーンクリームスープ

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

| 今月の平均栄養摂取量 | |
|-----------------|-----------------|
| 3歳未満児 | 3歳以上児 |
| エネルギー / たんぱく質 | エネルギー / たんぱく質 |
| 430kcal / 18.0g | 527kcal / 23.6g |