

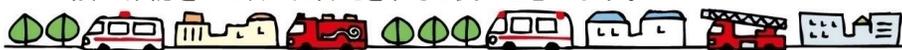
9月の予定献立

令和2年9月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (火)	がんもの含め煮 わかめサラダ さつま汁 ミニトマト	人参バターケーキ 牛乳	がんとどき 凍り豆腐 若布 ハム 豚肉 卵 牛乳	さつま芋 小麦粉 砂糖 バター	さやえんどう キャベツ 玉葱 きゅうり ごぼう 人参 ねぎ
2(水) ほかほかご飯	マーボー茄子 もやしのナムル にらたま汁 ぶどう	白玉小豆 牛乳	豚挽肉 卵 小豆 牛乳	春雨 片栗粉 ごま油 白玉粉 砂糖	なす ピーマン 玉葱 干椎茸 もやし きゅうり セロリ 人参
3 (木)	ハワイアンポーケソテー スパゲティーサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	ヨーグルトゼリー せんべい	豚肉 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ マヨネーズ 砂糖	パイン缶 キャベツ きゅうり みかん缶 玉葱 白菜 コーン
4 (金)	赤魚塩焼き 青菜としめじのお浸し 五目うどん オレンジ	ハムサンド 牛乳	赤魚 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ハム チーズ	うどん 食パン マーガリン	ほうれん草 しめじ 人参 ねぎ オレンジ
5 (土)	変わり納豆 さつま芋甘煮 幼児牛乳 バナナ		納豆 豚挽肉 ハム 牛乳	さつま芋 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 バナナ
7 (月)	中華のローストチキン チーズサラダ 春雨スープ ぶどう	がんづき 牛乳	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 春雨 小麦粉 黒砂糖	ねぎ 人参 きゅうり 玉葱 干椎茸 チンゲン菜 ぶどう
8 (火)	巣ごもり卵 深山和え なめこ汁 オレンジ	クッキー 牛乳	卵 ささみ 豆腐 牛乳	小麦粉 バター 砂糖	キャベツ ほうれん草 人参 大根 椎茸 なめこ ねぎ
9(水) ほかほかご飯	かぼちゃコロッケ 中華風サラダ わかめスープ ミニトマト	豆乳ハバロア せんべい	豚挽肉 卵 ハム 豆腐 豆乳 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖	南瓜 玉葱 きゅうり ねぎ 人参 ミニトマト
10 (木)	魚のホイル焼き キャベツの甘酢和え ワンタンスープ 梨	ジャムサンド 牛乳	魚 豚肉 牛乳	マヨネーズ 乾燥ワンタン 食パン マーガリン	玉葱 しめじ ピーマン キャベツ 干ぶどう 人参 筍
11 (金)	炒り鶏 小松菜のピーナッツ和え もやしの味噌汁 グレープフルーツ	マドレーヌ 牛乳	鶏肉 油揚げ ピーナッツ 卵 牛乳	こんにゃく 里芋 小麦粉 マーガリン 砂糖	人参 ごぼう れんこん 干椎茸 いんげん 小松菜 もやし
12 (土)	手作り弁当				
14 (月)	ミートローフ ひじきのごま和え きのこスープ オレンジ	フレンチトースト 牛乳	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン チーズ 油揚げ	パン粉 マヨネーズ 食パン バター 砂糖	セロリ 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり しめじ えのき茸
15 (火)	煮魚 千草和え 豚汁 キウイ	豆腐のごまだれ団子 牛乳	魚 油揚げ いか 卵 豚肉 豆腐 牛乳	しらたき じゃが芋 ごま 白玉粉 砂糖	ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ キウイ
16(水) ほかほかご飯	ポテトオムレツ 三色サラダ 小松菜のみそ汁 梨	牛乳寒天 ビスケット	卵 豚挽肉 ハム 油揚げ 牛乳	じゃが芋 春雨 マヨネーズ 砂糖	玉葱 もやし きゅうり 人参 小松菜 梨 みかん缶
17(木) 誕生会	おはぎ 鶏ごま煮 利久和え 花麩の清汁 ぶどう	シュークリーム 牛乳	小豆 きな粉 鶏肉 豆腐 牛乳	ごま 豆麩 砂糖	ねぎ たくあん きゅうり ほうれん草 ぶどう
18 (金)	海老と豆腐のケチャップ炒め 信田煮 南瓜といんげんの味噌汁 バナナ	プチパン 牛乳	えび 豆腐 油揚げ ウィンナー 卵 牛乳	ごま油 片栗粉 豆麩 小麦粉 バター 砂糖	ねぎ 筍 グリンピース キャベツ 南瓜 いんげん
19 (土)	はんぺんのチーズ焼き カレー炒め 幼児牛乳 ミニトマト		はんぺん チーズ 卵 ベーコン 牛乳	油	玉葱 ピーマン ミニトマト
21 (月)	敬老の日				
22 (火)	秋分の日				
23(水) ほかほかご飯	肉じゃが ブロッコリーと若布のお浸し しめじの味噌汁 グレープフルーツ	きな粉揚げパン 牛乳	豚肉 若布 豆腐 きな粉 牛乳	じゃが芋 しらたき バターロール 油 砂糖	玉葱 人参 干椎茸 いんげん ブロッコリー グレープフルーツ
24 (木)	チキンナゲット りんごサラダ はんぺんスープ ミニトマト	バナナコッタ せんべい	鶏肉 鶏挽肉 豆腐 卵 はんぺん 牛乳 生クリーム	油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖	玉葱 キャベツ りんご えのき茸 パセリ ミニトマト
25 (金)	豆腐とひじきのつくね ごまドレサラダ 卵スープ 梨	南瓜のカップケーキ 牛乳	豆腐 鶏挽肉 ひじき 卵 ハム 牛乳	パン粉 春雨 マヨネーズ ごま油 ごま 小麦粉 バター	玉葱 ほうれん草 きゅうり 人参 コーン えのき茸 ねぎ
26 (土)	鶏肉の甘辛焼 青菜和え 幼児牛乳 バナナ		鶏肉 牛乳	小麦粉 油	ほうれん草 えのき茸 パナナ
28 (月)	さつま芋とチーズの卵焼き なす炒め わかめのみそ汁 ぶどう	フルーツポンチ せんべい	チーズ 若布 豆腐	さつま芋 白玉粉 砂糖	玉葱 なす ピーマン 人参 ねぎ ぶどう 桃缶 みかん缶
29 (火)	五目大豆 きゅうりもみ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	ブルーベリーケーキ 牛乳	大豆 鶏肉 なまり節 牛乳	こんにゃく じゃが芋 上新粉 バター 砂糖	人参 ごぼう 干椎茸 いんげん きゅうり キャベツ 玉葱
30(水) 総練習	おにぎり弁当	ヨーグルト ビスケット	お弁当は保育園から出ます。おはしセットを持たせてください。		

～ 非常食の用意は大丈夫ですか？～

9月1日は防災の日です。災害が起こったときは、電気、ガス、水道が止まるなどの可能性があります。水やアルファ米、レトルト食品など3日分の非常食を準備しておくといいでしょう。また、この機会に賞味期限の確認をして、入れ替えをすると良いと思います。



～ 今月の一か月平均栄養所要量～

エネルギー 415kcal
たんぱく質 17.6g
脂 肪 16.9g

