



9月の予定献立

令和2年9月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	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 ご飯	ビスケット 牛乳	人参バターケーキ 牛乳	がんもどき 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 米	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)	マーボー茄子 もやしのナムル にらたま汁 ぶどう ご飯	バナナ	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 米	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)	ハワイアンポークソテー スパサラダ コンソメスープ グレープフルーツ ご飯	サブレ 豆乳	ヨーグルトゼリー せんべい	豚肉 牛乳 ヨーグルト 豆乳	スパゲティ マヨネーズ 砂糖 米	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 ご飯	せんべい 牛乳	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 米	ほうれん草 しめじ 人参 ねぎ オレンジ
5 (土)	変り納豆 さつま芋甘煮 キャベツのみそ汁 バナナ ご飯	せんべい 牛乳		納豆 豚挽肉 ハム 牛乳 若布	さつま芋 砂糖 米	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 ご飯	せんべい 飲むヨーグルト	がんつき 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 米	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 ご飯	サブレ 牛乳	クッキー 牛乳	卵 ささみ 豆腐 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 米	キャベツ ほうれん草 人参 大根 椎茸 なめこ ねぎ
9 (水)	かぼちゃコロツケ 中華風サラダ わかめスープ ミニトマト ご飯	ビスケット 牛乳	豆乳パバロア 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 米	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 ごまご飯	せんべい りんごジュース	ジャムサンド 牛乳	魚 豚肉 牛乳	マヨネーズ 乾燥ワナン 食パン マーガリン 米	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 ご飯	せんべい 牛乳	マドレーヌ 牛乳	鶏肉 油揚げ ピーナッツ 卵 牛乳	こんにやく 里芋 小麦粉 マーガリン 砂糖 米	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	バナナ				
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 ご飯	せんべい りんごジュース	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 米 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 干草和え 豚汁 キウイ ご飯	サブレ 牛乳	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 米	ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ キウイ
16 (水)	ポテトオムレツ 三色サラダ 小松菜の味噌汁 梨 ご飯	せんべい 豆乳	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 米	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 とりごま煮 利久和え 花麩の清汁 ぶどう	せんべい ヤクルト	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 米	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 南瓜のみそ汁 バナナ ご飯	ビスケット 牛乳	プチパン 牛乳	えび 豆腐 油揚げ ウインナー 卵 牛乳	ごま油 片栗粉 豆麩 小麦粉 バター 砂糖 米	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 若布スープ ミニトマト ご飯	せんべい 牛乳		はんぺん チーズ 卵 ベーコン 牛乳 若布	油 米	玉葱 ピーマン ミニトマト キャベツ 人参 えのき茸
21 (月)						
22 (火)						
23 (水)	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 ご飯	サブレ 牛乳	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 油 バターロール 砂糖 米	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 ご飯	サブレ 豆乳	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 米	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 ご飯	せんべい 牛乳	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 マヨネーズ 春雨 米 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 豆麩のみそ汁 バナナ ご飯	せんべい 牛乳		鶏肉 牛乳	小麦粉 油 じゃが芋 豆麩 米	ほうれん草 えのき茸 バナナ 人参 さやえんどう
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 きつねご飯	ビスケット 牛乳	フルーツポンチ ビスケット	チーズ 若布 豆腐	さつま芋 白玉粉 砂糖 米	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 ご飯	せんべい りんごジュース	ブルーベリーケーキ 牛乳	大豆 鶏肉 なまり節 牛乳	こんにやく じゃが芋 上新粉 バター 砂糖 米	人参 ごぼう 干椎茸 いんげん きゅうり キャベツ 玉葱
30 (水)	おにぎり弁当	バナナ	ヨーグルト せんべい	お弁当は保育園から出ます。		

～非常食の準備はしていますか？～

9月1日は防災の日です。非常食には、水、アルファ米、パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなどがあげられますが、お子さんが日頃食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとにストックしておくのと良いでしょう。また、アレルギー食品や未摂取の食材が使用されていないか等チェック



～今月の一日平均栄養所要量～

エネルギー 512kcal
たんぱく質 18.8g
脂 肪 16.3g

