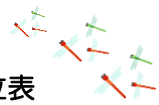




江東区白河かもめ保育園
令和2年度9月（長月） 献立表



～9月の目標～
「キレイに食べよう」
今月のテーマ野菜…「なす」



※幼児には、午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。

乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

(一日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：547kcal)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--|--|--|---|---|--|
| 予定 | | 身体計測 | 野菜の日・身体計測 | | | |
| 昼食 | | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 切り干し大根のハリハリサラダ 大豆と三つ葉のすまし汁 梨 | <ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 厚揚げと茄子の味噌炒め ほうれん草と人参のナムル 春雨スープ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭フライ 付) レモン ごまドレッシングサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> 秋の美りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け パイザンヌスープ りんご | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜の塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ |
| 午後のおやつ | | <ul style="list-style-type: none"> トマトクリームパン 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> 手作り梨ジャムサンド 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> たっぷり野菜の冷やしラーメン 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ウエハース・ビスケット 牛乳 |
| | | 546 | 556 | 507 | 577 | 561 |
| 日 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 予定 | | | | テーマ野菜の日 | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 さつまいもと南瓜のサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 梨 | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き 付) レモン 金時豆と南瓜の甘煮 ちくわと若布の酢の物 キャベツとしめじの味噌汁 りんご | <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ひじきと蓮根のサラダ ～玉ねぎドレッシング～ さつまいもと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> 秋なすのミートソースパグェッティ 温野菜サラダ ほうれん草の豆乳スープ キャロットゼリー | <ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 鰯の煮つけ 青梗菜ともやしと海苔和え 豚汁 ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 鯖の塩焼き キャベツの和風ドレッシングサラダ けんちん汁 ヨーグルト |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> りんごマフィン 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> さつまいもスティック 小魚 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 青菜と鮭のおにぎり 茄子の浅漬け 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> メロンパン ヨーグルトドリンク | <ul style="list-style-type: none"> せんべい・ゼリー 牛乳 |
| | 611 | 545 | 517 | 529 | 573 | 502 |
| 日 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 予定 | | 世界の料理～イタリア～ | 野菜の日 | | お彼岸おやつ | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> 青菜のふりかけご飯 豚つくね キャベツともやしの胡麻和え 大根と若布の味噌汁 ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> 具沢山ナポリターナ 秋野菜のバーニャカウダー 冷製コーンスープ ぶどうゼリー | <ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 厚揚げと茄子の味噌炒め ほうれん草と人参のナムル 春雨スープ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭フライ 付) レモン ごまドレッシングサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> 秋の美りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け パイザンヌスープ りんご | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜の塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> アメリカンドック 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> パンナコッタ～レモンソース～ ウエハース 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> 手作り梨ジャムサンド 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> たっぷり野菜の冷やしラーメン 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> おはぎ ぶどう 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ウエハース・ビスケット 牛乳 |
| | 502 | 622 | 556 | 507 | 613 | 561 |
| 日 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 予定 | | | | テーマ野菜の日 | | |
| 昼食 | | | <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ひじきと蓮根のサラダ ～玉ねぎドレッシング～ さつまいもと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> 秋なすのミートソースパグェッティ 温野菜サラダ ほうれん草の豆乳スープ キャロットゼリー | <ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 鰯の煮つけ 青梗菜ともやしと海苔和え 豚汁 ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 鯖の塩焼き キャベツの和風ドレッシングサラダ けんちん汁 ヨーグルト |
| 午後のおやつ | | | <ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 青菜と鮭のおにぎり 茄子の浅漬け 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> メロンパン ヨーグルトドリンク | <ul style="list-style-type: none"> せんべい・ゼリー 牛乳 |
| | | | 517 | 529 | 573 | 502 |
| 日 | 28 | 29 | 30 | <div data-bbox="1399 1526 2565 1845" data-label="Complex-Block"> <p>世界の料理 ～イタリア～</p> <p>今月の誕生会は『イタリア』の料理が登場します。 イタリアは、暖かく過ごしやすい気候で、南は、トマトやオリーブを使用したパスタやピザが、北は、チーズや乳製品、魚介類を使用した料理がよく食べられています。 『ナポリターナ』や、おやつ『パンナコッタ』には、イタリアの名産であるトマトやチーズ、レモンを使用しています。</p> </div> | | |
| 予定 | | | | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 さつまいもと南瓜のサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 梨 | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き 付) レモン 金時豆の南瓜の甘煮 ちくわと若布の酢の物 キャベツとしめじの味噌汁 りんご | <ul style="list-style-type: none"> あんかけやきそば 中華胡瓜 きのこスープ ヨーグルト | | | |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> りんごマフィン 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> さつまいもスティック 小魚 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごまサブレ 牛乳 | | | |
| | 611 | 545 | 603 | | | |