




扇こころ保育園
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」



※乳児・幼児共に小魚が出ます。
※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日の昼食および夕食の合計です。
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。
※2才以下の補食にはおにぎりと麦茶を提供します。
(一日の幼児の昼食および夕食のカロリー基準： 548 kcal)

日	月	火	水	木	金	土
予定	1	2	3	4	5	6
		野菜の日				
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 中華コーンスープ 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"> 秋の実りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け ペイザンヌスープ りんごゼリー 	<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 果物
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 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"> 角煮粥 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ジャムパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナコーンおにぎり 牛乳
	520	556	507	635	561	
日	7	8	9	10	11	12
予定		0歳児健診	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 ヨーグルト 	<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"> 秋なすのミートソーススパゲッティ 温野菜サラダ ほうれん草の豆乳スープ みかんゼリー 	<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 ～玉葱ドレッシング～ さつまいもの味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 鱈の煮付け チンゲン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 果物
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> りんごのマフィン 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"> 青菜と鯖のおにぎり 茄子の浅漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ハムロールパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 牛乳
	611	545	517	529	573	502
日	14	15	16	17	18	19
予定			野菜の日		お彼岸おやつ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> だしご飯 肉じゃが 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"> 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 中華コーンスープ 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"> 秋の実りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け ペイザンヌスープ りんごゼリー 	<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 果物
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"> 秋の炊き込みご飯 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 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナコーンおにぎり 牛乳
	502	520	556	507	613	561
日	21	22	23	24	25	26
予定					誕生会メニュー	
昼食			<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 鱈の煮付け チンゲン菜ともやしと海苔和え 豚汁 ぶどう 	<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 ～玉葱ドレッシング～ さつまいもの味噌汁 梨 	<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 フルーツ盛り合わせ 	<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 果物
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> ハムロールパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 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 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 牛乳
	502	520	517	529	573	502
日	28	29	30	世界の料理 ～イタリア～		
予定		0歳児健診		誕生会メニュー		
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 ヨーグルト 	<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"> あんかけやきそば 中華胡瓜 きのこスープ ぶどうゼリー 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> りんごのマフィン 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 	<p>世界の料理 ～イタリア～</p> <p>今月の誕生会メニューは『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>		
	611	545	603			