




江東区南砂さくら保育園
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：550kcal)

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
予定		杉アート	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 コンスープ 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 ペイザンヌスープ 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"> 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"> ツナコーンおにぎり 牛乳
日	7	8	9	10	11	12
予定	キッズダンス	0歳児健診	健康教育	避難訓練	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 ～玉葱ドレッシング～ さつまいもと玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 鱈の煮つけ チンゲン菜ともやしの海苔和え 豚汁 ぶどう 	<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 キャロットゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 豚肉の葱塩焼き 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"> 南瓜餅 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チーズドック ヨーグルトドリンク 	<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"> おかかおにぎり 牛乳
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"> 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"> 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 コンスープ 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 ペイザンヌスープ 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"> トマトクリームペンネ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> アメリカンドック 牛乳 	<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
日	21	22	23	24	25	26
予定				0歳児健診・テーマ野菜の日	誕生会 世界の料理～イタリア～	
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 ～玉葱ドレッシング～ さつまいもと玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 秋なすの ミートソーススパゲッティ 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"> 具沢山ナポリターナ 秋野菜のパニーニカウダー 冷製コンスープ ぶどうゼリー  	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 豚肉の葱塩焼き 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"> シチリアレモンのパンナコッタ ウエハース 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳
日	28	29	30			
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 			
日	611	545	603			

世界の料理 ～イタリア～    

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。