




新宿三つの木保育園もりさんかくしかく
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・安全な食糧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、これは目安であり毎々の喫食量に応じて変動します

*1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			野菜の日		6月誕生会	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 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 鯖の塩焼き 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 ぶどう 	<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 フルーツゼリー
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"> さつまいもスティック 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> りんごのマフィン 生クリーム添え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナコーンおにぎり 牛乳
		478	578	503	735	596
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 鶏肉と茄子のみぞれ煮 さつま芋と南瓜のサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭フライ 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"> 麦ご飯 鶏肉のりんごソースがけ ひじきと蓮根のサラダ ～玉葱ドレッシング～ さつま芋と玉葱の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 秋なすのミートソースパグッティ 温野菜サラダ ほうれん草の豆乳スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 鯖の煮つけ 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 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"> たっぷり野菜の冷やしラーメン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> アメリカンドック 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"> マフィン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 小魚 牛乳
	613	554	566	499	509	512
日	14	15	16	17	18	19
予定			野菜の日	お彼岸おやつ	8月誕生会 世界の料理～イタリア～	
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 牛肉と春雨の炒め煮 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 鯖の塩焼き 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"> 具沢山ナポリターナ 秋野菜のバーニャカウダー 冷製コンソープ フルーツ盛り合わせ 	<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 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> トマトクリームパン 牛乳 	<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"> おはぎ ぶどう 緑茶 	<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"> ツナコーンおにぎり 牛乳
	653	478	578	#REF!	547	596
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 鶏肉のりんごソースがけ ひじきと蓮根のサラダ ～玉葱ドレッシング～ さつま芋と玉葱の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 秋なすのミートソースパグッティ 温野菜サラダ ほうれん草の豆乳スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 鯖の煮つけ 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 ヨーグルト
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"> 青菜と鮭のおにぎり 茄子の浅漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> マフィン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 小魚 牛乳
		566	499	509	512	
日	28	29	30	<div data-bbox="1377 1220 2038 1500" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <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。 『具沢山ナポリターナ』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 鶏肉と茄子のみぞれ煮 さつま芋と南瓜のサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭フライ 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"> 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"> 南瓜餅 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"> ごまサブレ 牛乳 			
	613	554	600			