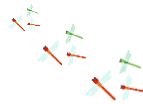




台東区立たいとうこども園

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」



※乳児には午前中、牛乳を提供し、幼児には給食時、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： 548kcal)

日	月	火	水	木	金	土	
予定	1	2	3	4	5		
予定		防災の日(備蓄品を使用します)	野菜の日				
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・鰯のトマトスパゲッティ ・温野菜サラダ ・ほうれん草の豆乳スープ ・フルーツゼリー 	<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 ・コンスープ ・ヨーグルト 	<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～ ・さつま芋と玉葱の味噌汁 ・梨 	<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"> ・クラッカー ・野菜ジュース 	<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"> ・クリームパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・牛乳 	
日	7	513	556	507	580	561	
予定							
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛肉と春雨の炒め煮 ・さつま芋と南瓜のサラダ ・冬瓜と豆腐の味噌汁 ・マスカット 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の塩焼き ・金時豆の甘煮 ・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"> ・秋の爽りポークカレー ・3色野菜とじゃこのサワー漬け ・ペイザンヌスープ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のりんごソースがけ ・切干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"> ・栗ご飯 ・鰯の煮つけ ・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"> ・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"> ・秋の炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・アメリカンドック ・牛乳 	<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"> ・カステラ ・牛乳 	
日	14	611	544	635	520	573	
予定							
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・あんかけ焼きそば ・中華胡瓜 ・きのこのスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレッシュトマトとチーズのスパゲッティ ・バーニャカウダ風サラダ ・キャベツとお豆のスープ ・パンナコッタ～ブルーベリーソース添え～ 	<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～ ・さつま芋と玉葱の味噌汁 ・梨 	<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"> ・ごまサブレ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ティラミス ・クラッカー ・アイスティ 	<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 ・マスカット ・ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・牛乳 	
日	21	502	603	627	507	562	
予定							
昼食			<ul style="list-style-type: none"> ・秋の爽りポークカレー ・3色野菜とじゃこのサワー漬け ・ペイザンヌスープ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のりんごソースがけ ・切干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"> ・栗ご飯 ・鰯の煮つけ ・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"> ・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"> ・秋の炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・アメリカンドック ・牛乳 	<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 ・ウエハース ・牛乳 	
日	28	29	30	635	520	573	
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 ・さつま芋と南瓜のサラダ ・冬瓜と豆腐の味噌汁 ・マスカット 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の塩焼き ・金時豆の甘煮 ・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"> ・秋茄子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 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・青菜と鮭のおにぎり ・茄子の浅漬け ・麦茶 			
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 					
日	611	544	529				

世界の料理～イタリア～



今月は『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。
『フレッシュトマトとチーズのスパゲッティ』やデザート『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を使用しています。