




大和東保育園 大きなおうち
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：549kcal)

日	月	火	水	木	金	土
予定	1	2	3	4	5	
予定		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 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"> 秋の実りポークカレー 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"> 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
		520	556	507	635	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 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"> 栗ご飯 鰯の煮つけ 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"> 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 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"> ツイストドーナツ 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	誕生会 世界の料理～イタリア～	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 春雨スープ ヨーグルト 	<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 ぶどうゼリー  	<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 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"> 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"> 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	622	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"> 栗ご飯 鰯の煮つけ 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"> 青菜と鮭のおにぎり 茄子の浅漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 牛乳
		517	529	573	502	
日	28	29	30	世界の料理 ～イタリア～		
予定				誕生会 『イタリア』の料理が登場します。		
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 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 	    <p>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>		
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 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごまサブレ 牛乳 			
	611	545	603			