



すずの丘保育園

令和元年 9月30日

| 日付 | 曜日 | 午前おやつ (未満児) | 昼食 | 午後おやつ |
|----|----|----------------|--|-------------------|
| 1 | 火 | のむヨーグルト | 御飯・鮭のムニエル・(付)粉ふき芋・ごぼうと白滝の炒り煮 小松菜としめじのスープ・オレンジ | せんべい 牛乳 |
| 2 | 水 | りんごジュース | 御飯・煮込み肉団子・(付)サニーレタス・マカロニサラダ・ 厚揚げと大根のみそ汁 | ウエハース 牛乳 |
| 3 | 木 | オレンジジュース | 御飯・親子煮・ほうれん草のおかか和え・豆腐のみそ汁・ りんご缶 | 黒糖蒸しパン 牛乳 |
| 4 | 金 | 野菜ジュース | 御飯・鶏肉とじゃがいものトマト煮・昆布と春雨のサラダ・ 小松菜のスープ | フルーツヨーグルト |
| 5 | 土 | 気になる野菜 | ジャムサンド・スコッチエッグ・三色サラダ | せんべい 麦茶 |
| 7 | 月 | グレープジュース | 御飯・チキンカツ・(付)サラダ菜・里芋のそぼろ煮・ 大根とにらのみそ汁・パイン缶 | ホットケーキ 牛乳 |
| 8 | 火 | のむヨーグルト | 御飯・厚揚げときのこの中華炒め・ ほうれん草の炒り卵和え・もやしのみそ汁 | ビスケット 牛乳 |
| 9 | 水 | りんごジュース | ハヤシライス・ひじきの和風サラダ・柿 | さつまいもと栗のタルト 牛乳 |
| 10 | 木 | オレンジジュース | 御飯・炒り鶏・もやしときゅうりのナムル・わかめのスープ | 豆乳フレンチトースト 牛乳 |
| 11 | 金 | 野菜ジュース | 御飯・チンジャオロース・ブロッコリーとコーンのサラダ・ とうがのみそ汁・みかん缶 | せんべい 牛乳 |
| 12 | 土 | 気になる野菜 | ハムチーズサンド・鶏肉の唐揚げ・ほうれん草のおかか和え | ビスケット 麦茶 |
| 15 | 火 | グレープジュース | 御飯・スパニッシュオムレツ・(付)サラダ菜・ ひじきの五目煮・小松菜とたまねぎのスープ・パイン缶 | プリン |
| 16 | 水 | りんごジュース | 御飯・焼き魚・ブロッコリーのごま酢和え・ さつまいもの豚汁 | ジャムサンド 牛乳 |
| 17 | 木 | オレンジジュース | 御飯・豚肉とたまねぎのカレー炒め・納豆和え・ キャベツのみそ汁 | コーンフレーク 牛乳 |
| 18 | 金 | 野菜ジュース | ミートソーススパゲティ・カラフルサラダ・ コンソメスープ・青りんごゼリー | 蒸しさつまいも 牛乳 |
| 19 | 土 | 気になる野菜 | カレーライス・ウィンナー・三色サラダ | せんべい 麦茶 |
| 21 | 月 | グレープジュース | 御飯・ポークシューマイ・(付)サラダ菜・ きゅうりとちくわの酢の物・豆腐のみそ汁 | フルーツ杏仁 |
| 23 | 水 | りんごジュース | ピラフ・鶏肉の唐揚げ・(付)サニーレタス・ もやしとひじきの中華和え・アルファベットスープ | ロールケーキ 麦茶 |
| 24 | 木 | オレンジジュース | 御飯・厚揚げとじゃがいもの中華炒め・ ブロッコリーときのこのサラダ・すまし汁 | フルーツ&かきもち 牛乳 |
| 25 | 金 | 野菜ジュース | お弁当日 | みかんヨーグルト |
| 26 | 土 | 気になる野菜 | 焼きそば・茹で野菜・厚焼き卵 | せんべい 麦茶 |
| 28 | 月 | グレープジュース | さつまいも御飯・さんまの紅葉煮・五色和え・なすの豚汁 | 肉まん 牛乳 |
| 29 | 火 | のむヨーグルト | チキンカレーライス・ひじきの和風サラダ・オレンジ | マカロニきな粉 牛乳 |
| 30 | 水 | りんごジュース | 豚丼・厚焼き卵・ブロッコリーのマヨネーズ和え・ 麩のみそ汁 | ビスケット 牛乳 |
| 31 | 木 | オレンジジュース | ロールパン・かぼちゃハンバーグ・(付)サラダ菜・ 大根とツナのサラダ・パンプキンスープ・🍁デザート | 🍁おやつ 麦茶 |

| | エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | V.A μg | V.B ₁ mg | V.B ₂ mg | V.C mg | 繊維 g | 食塩 g |
|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|-----------|------------------------|------------------------|-----------|---------|---------|
| 3歳以上児 | 500 | 17.8 | 15.5 | 191 | 2.1 | 149 | 0.28 | 0.33 | 32 | 3.5 | 1.8 |
| 3歳未満児 | 431 | 15.2 | 12.6 | 173 | 1.8 | 129 | 0.25 | 0.3 | 29 | 3.0 | 1.4 |

※ 食材納入の関係により、献立が変更になることがあります。