



9月 献立表

すずの丘保育園
令和3年 8月 31日

| 日付 | 曜日 | 午前おやつ (未満児) | 昼食 | 午後おやつ |
|----|----|----------------|---|-------------------|
| 1 | 水 | オレンジジュース | 御飯・肉じゃが・納豆和え・ほうれん草と油揚げのみそ汁 | ビスケット 牛乳 |
| 2 | 木 | りんごジュース | 御飯・かじきの南蛮漬け・ひじきとさつまいもの炒め煮・豆腐のすまし汁 | お麩ラスク(きな粉) 牛乳 |
| 3 | 金 | フルーツ&紫野菜 | 御飯・マーボー豆腐・ブロッコリーのごま酢和え・卵スープ | 野菜かりんとう 牛乳 |
| 6 | 月 | 野菜ジュース | 御飯・チキンカツ・(付)レタス・じゃが芋のきんぴら・なすとたまねぎのみそ汁 | コーンフレーク 牛乳 |
| 7 | 火 | ぶどうジュース | 御飯・春雨の炒め物・キャベツとちくわのマヨネーズ和え・厚揚げの中華スープ | もち麦とごまのせんべい 牛乳 |
| 8 | 水 | オレンジジュース | 御飯・鶏肉のすき焼き風煮・もやしとひじきの中華和え・麩のみそ汁 | 木の葉パン 牛乳 |
| 9 | 木 | りんごジュース | あんかけ焼きそば・厚焼き玉子・ほうれん草のごま和え・りんご缶 | おにぎり 牛乳 |
| 10 | 金 | パインジュース | ポークカレーライス・コーンフレークサラダ・オレンジ | あんぱんスティック 牛乳 |
| 13 | 月 | 野菜ジュース | 御飯・かぼちゃひき肉フライ・(付)キャベツ・切干大根の煮物・けんちん汁 | フルーツヨーグルト |
| 14 | 火 | ぶどうジュース | 御飯・ひじき入り松風焼き・春雨ときゅうりの酢の物・ ブロッコリーのかきたまスープ・パイン缶 | きな粉パン 牛乳 |
| 15 | 水 | オレンジジュース | 御飯・チンジャオロース・さつまいものサラダ・もやしとわかめのみそ汁 | なし・バナナ 牛乳 |
| 16 | 木 | りんごジュース | 御飯・焼魚(鮭)・五目きんぴら・ほうれん草と卵の中華スープ | ウエハース 牛乳 |
| 17 | 金 | フルーツ&紫野菜 | カレーそばろ麺・ブロッコリーとチキンのマヨ和え・甘夏みかん缶 | クラッカー 牛乳 |
| 21 | 火 | 野菜ジュース | ロールパン・煮込みハンバーグ・(付)サラダ菜・スパゲティソーテー・ 大根と小松菜のスープ・十五夜デザート | ケーキ 麦茶 |
| 22 | 水 | オレンジジュース | 御飯・厚揚げとときのこの中華炒め・白滝ともやしの和え物・ かぼちゃとたまねぎのみそ汁 | コーンチーズトースト 牛乳 |
| 24 | 金 | パインジュース | 御飯・さんまのおかか煮・ひじきとほうれん草の炒り卵和え・ キャベツとえのきのコンソメスープ | ビスケット 牛乳 |
| 27 | 月 | 野菜ジュース | 御飯・豆乳クリームコロッケ・(付)レタス・里芋のそぼろ煮・冬瓜と卵のスープ・ みかん缶 | お麩ラスク(シュガー) 牛乳 |
| 28 | 火 | ぶどうジュース | 御飯・ポークシュウマイ・(付)サラダ・マカロニサラダ・小松菜と油揚げのみそ汁 | ヨーグルト |
| 29 | 水 | オレンジジュース | チキンカレーライス・レタスと枝豆の春雨サラダ・パイン缶 | レモンマドレーヌ 牛乳 |
| 30 | 木 | りんごジュース | 御飯・炒り鶏・キャベツとほうれん草の磯和え・豆腐のすまし汁 | オレンジ・バナナ 牛乳 |

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | 食塩 g |
|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|---------|
| 3歳以上児 | 523 | 19.7 | 18.0 | 232 | 2.1 | 1.8 |
| 3歳未満児 | 454 | 16.3 | 14.7 | 198 | 1.9 | 1.6 |



※ 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。