

平成29年度		9月 献立表		阿佐谷保育園	
日	曜	昼食	3時の おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	冷やし素麺 車麩の天ぷら かぶ酢 プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 昆布とこんにゃくの煮物 果物 牛乳	559	19.6
2	土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
3	日				
4	月	納豆ごはん なめこの味噌汁 かぼちゃと鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 牛乳	黒蜜きな粉団子 果物 牛乳	609	23.5
5	火	ロールパン 野菜スープ チリコンカン 卵サラダマセドアン 牛乳	ごへいもち 大根煮 果物 牛乳	582	21.2
6	水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めビーフン かぼちゃの煮物 牛乳	ジャムパン ゆでとうもろこし 果物 牛乳	592	23.4
7	木	ご飯 冬瓜の味噌汁 鶏のから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 きゅうりとしらすの和えもの 麦茶	ヨーグルトケーキ 果物 牛乳	587	22.6
8	金	冷やし中華 サモサ ほうれん草サラダ 牛乳	梅おにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	558	18.6
9	土	パン 野菜スープ マカロニグラタン トマトときゅうりのサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
10	日				
11	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 隠元の揚げ浸し 麦茶	カロチンケーキ 大根のゆかり漬け 果物 牛乳	573	21.6
12	火	パン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツのサラダ プチトマト 麦茶	ビビンバ 果物 牛乳	643	27
13	水	ふりかけご飯 なすの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し 麦茶	ホットドッグ 酢ごぼう 果物 牛乳	595	25
14	木	ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 オクラのお浸し 牛乳	コーンフレークとパンのおこし 枝豆 果物 牛乳	554	23.9
15	金	ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 牛乳	しらすおにぎり 果物 牛乳	607	21.5
16	土	トマトリゾット きゅうりサラダ 果物 牛乳	土曜献立		
17	日				
18	月	敬老の日			
19	火	豚肉のカレーライス 春雨サラダ 果物 牛乳	ホットケーキ 果物 牛乳	648	18
20	水	ゆかりご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ キャベツのサラダ 麦茶	ジャムパン 大根のサワー漬け 果物 牛乳	591	22.2
21	木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き オクラのおかか和え 揚げかぼちゃの味噌和え 麦茶	マフィン 果物 牛乳	610	23.8
22	金	焼きそば 肉団子スープ 果物 牛乳	二色おはぎ こんにゃくの味噌煮 果物 牛乳	590	21.7
23	土	秋分の日			
24	日				
25	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏照り焼き 隠元の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶	チーズスコーン 煮ごぼう 果物 牛乳	560	21
26	火	パン シチュー きゅうりとコーンのサラダ プチトマト 麦茶	わかめおにぎり 煮豆 果物 牛乳	561	18.2
27	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 牛乳	カレーパン 果物 牛乳	633	26.8
28	木	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 小松菜のお浸し 牛乳	オレンジケーキ 果物 牛乳	597	22.8
29	金	味噌煮込みうどん 人参とじゃが芋のかき揚げ プチトマト 牛乳羹 麦茶	おかかおにぎり 果物 牛乳	584	19
30	土	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー クリームポテト 果物 牛乳	土曜献立		

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。