

2019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	日				
2	月	夏野菜の子キンカレー ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	黒糖蒸しパン 果物 牛乳	625	17.7
3	火	ロールパン 野菜スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト ゆでアスパラ 牛乳	ふりかけおにぎり 昆布とこんにゃくの煮物 果物 牛乳	586	25.0
4	水	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 小松菜とツナのごま和え 麦茶	蜂蜜バターパン 果物 牛乳	579	23.2
5	木	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 魚の蒲焼 きゃべつのはらみ梅和え 白滝と人参の炒り煮 麦茶	クッキー 果物 牛乳	631	23.8
6	金	冷やしうどん 車麩の煮揚げ きゅうりの塩もみ プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 果物 牛乳	578	20.4
7	土	クリームライス きゅうりサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
8	日			608	20.4
9	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	カロチンケーキ ゆでとうもろこし 果物 牛乳	589	21.8
10	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 果物 牛乳	593	21.4
11	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 大根煮 果物 牛乳	636	23.6
12	木	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏のから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 牛乳	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	636	23.1
13	金	ちゃんぽん麺 サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳	みたらし団子 果物 牛乳	533	19.6
14	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		
15	日				
16	月	敬老の日			
17	火	納豆ごはん なめこの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 牛乳	ゆかりおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	621	23.1
18	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 牛乳	ホットドッグ 果物 牛乳	632	23.8
19	木	ご飯 きこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜の磯和え 牛乳	ドーナツ 果物 牛乳	610	24.1
20	金	ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 牛乳	鮭おにぎり 果物 牛乳	616	23.6
21	土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
22	日				
23	月	秋分の日			
24	火	豚肉のカレーライス 春雨サラダ 果物 麦茶	ホットケーキ 果物 牛乳	613	18.8
25	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	チョコクリームパン 大根のサワー漬 果物 牛乳	599	21.9
26	木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げかぼちゃの味噌和え 麦茶	マフィン 果物 牛乳	671	23.0
27	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	589	21.1
28	土	チキンライス 野菜スープ ゆでとうもろこし 果物 牛乳	土曜献立		
29	日				
30	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏の照り焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶	スコーン 煮豆 果物 牛乳	586	21.1

※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。