

2020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	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	589	23.5
2	水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めピーマン 南瓜の煮物 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	629	23.5
3	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 麦茶	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	589	25.9
4	金	冷やし中華 サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳	梅おにぎり 果物 牛乳	584	18.3
5	土	パン 野菜スープ マカロニグラタントマトと胡瓜のサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
6	日				
7	月	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	みたらし団子 果物 牛乳	581	24.5
8	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	ツナと胡瓜の海苔巻き 果物 牛乳	601	25.2
9	水	ふりかけご飯 かぶの味噌汁 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	594	24.4
10	木	ご飯 きこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜とほたてのマヨ和え 牛乳	コーンフレークとパンのおこし 果物 牛乳	623	24.8
11	金	ミートソーススパゲッティ ベイクドポテト プチトマトドリンクヨーグルト	しらすおにぎり 煮豆 果物 牛乳	604	20.6
12	土	ピラフ スープ ナムル 果物 麦茶	土曜献立		
13	日				
14	月	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	638	15.4
15	火	パン 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 牛乳	お茶漬 果物 牛乳	607	25.3
16	水	ゆかりご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 肉団子と野菜の甘酢 キャベツのサラダ 麦茶	ジャムパン 大根のサワー漬 果物 牛乳	606	23.5
17	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	595	26.6
18	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	583	21.3
19	土	チキンライス 野菜スープ 小松菜サラダ 果物 牛乳	土曜献立		
20	日				
21	月	敬老の日			
22	火	秋分の日			
23	水	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏の香味焼き 隠元の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶	菓子パン 煮豆 果物 牛乳	602	19.8
24	木	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 きゅうりの塩もみ 牛乳	オレンジケーキ 果物 牛乳	610	23.2
25	金	味噌煮込みうどん 大豆入りかき揚げ 牛乳羹 プチトマト 麦茶	おかかおにぎり 煮ごぼう 果物 牛乳	608	20.5
26	土	ハヤシライス ズッキーニとベーコンのソテー クリームポテト 牛乳	土曜献立		
27	日				
28	月	中華丼 ナムル 煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳	606	20.6
29	火	ロールパン 野菜スープ 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	フライドポテト 果物 牛乳	594	24.7
30	水	ご飯 テンゲン菜の味噌汁 魚胡麻焼き 切干大根煮 南瓜の揚げ浸し 牛乳	しらすトースト 果物 牛乳	595	24.8

※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。