

平成 30年 9月

# 献立予定表

中木場保育園

| 日  | 曜 | 主 食 | 副 食   |   | 追 加 食       | お や つ    |                  | 行 事   |
|----|---|-----|---|---|-------------|----------|------------------|-------|
|    |   |     | 共   | 通 |             | 10時(未満児) | 3時(共通)           |       |
| 1  | 土 | ご飯  | 筑前煮,いり卵,豆腐と油揚げの味噌汁,フルーツ                     |   |             | バナナ      | ★お好み焼き<br>牛乳     |       |
| 3  | 月 | 五穀米 | 鶏肉の照り焼き煮,大根のサラダ,茄子の味噌汁,フルーツ                 |   |             | オレンジ     | お菓子<br>野菜ジュース    |       |
| 4  | 火 | 麦ご飯 | 三色丼,きゅうりとわかめの酢味噌和え,すまし汁,フルーツ                |   |             | ふかし芋     | ★フルーツ寒天<br>牛乳    |       |
| 5  | 水 | ご飯  | 魚の野菜あんかけ,変わり大豆和え,じゃが芋の味噌汁,フルーツ              |   |             | 人参スティック  | ★黄粉団子<br>牛乳      |       |
| 6  | 木 | パン  | 南瓜のマヨグラタン,人参しりしり,ミネストローネスープ,フルーツ            |   |             | トマト      | ★チョコプリン<br>牛乳    |       |
| 7  | 金 | ご飯  | 焼き魚,スタミナ納豆,野菜汁,フルーツ                         |   |             | チーズ      | ★ちんすこう<br>牛乳     |       |
| 8  | 土 | パン  | 冷やしうどん,竹輪の磯辺揚げ,チーズ,フルーツ                     |   |             | ヨーグルト    | ★おにぎり<br>牛乳      |       |
| 10 | 月 | 五穀米 | 豚肉の生姜焼き,ほうれん草ソテー,しめじとえのきの味噌汁<br>フルーツ        |   |             | リンゴ      | ★フルーツ白玉<br>牛乳    |       |
| 11 | 火 | 麦ご飯 | 夏野菜のカレーライス,マカロニサラダ,ゆで卵                      |   | 若布<br>スープ   | ふかし芋     | お菓子<br>野菜ジュース    | スイミング |
| 12 | 水 | ご飯  | 魚の煮付け,きゅうりと春雨の酢の物,豚汁,フルーツ                   |   |             | トマト      | ★さくさくクッ<br>キー,牛乳 |       |
| 13 | 木 | パン  | スパゲッティナポリタン,ミモザサラダ,南瓜のスープ,フルーツ              |   |             | 人参スティック  | ★フルーツゼリー<br>牛乳   |       |
| 14 | 金 | ご飯  | 魚の香草パン粉焼き,ひじきの炒め物,おくらのみそ汁,フルーツ              |   |             | チーズ      | ★揚げパン<br>牛乳      |       |
| 15 | 土 | パン  | ハンバーガー,フライドポテト,コーンスープ,チーズ,フルーツ              |   |             | ヨーグルト    | ★ごまスティック<br>牛乳   |       |
| 17 | 月 |     | 敬老の日  |   |             |          |                  |       |
| 18 | 火 | 麦ご飯 | ピピン丼,春雨サラダ,卵スープ,フルーツ                        |   |             | ふかし芋     | お菓子,昆布<br>野菜ジュース |       |
| 19 | 水 | ご飯  | 魚の甘酢漬,れんこんきんぴら,豆腐ともやしの味噌汁,フルーツ              |   |             | トマト      | ★わらびもち<br>牛乳     |       |
| 20 | 木 | パン  | サンドイッチ,鶏肉のレモン煮,スパゲッティサラダ,ミニトマト<br>野菜スープ,プリン |   |             | チーズ      | ★南瓜ケーキ<br>牛乳     | お誕生会  |
| 21 | 金 | ご飯  | 魚のごま照り焼き,高野豆腐の卵とじ,キャベツと玉葱の味噌汁<br>フルーツ       |   |             | 人参スティック  | ★スイートポテト<br>牛乳   |       |
| 22 | 土 | パン  | 野菜ラーメン,真珠蒸し,フルーツ,チーズ                        |   |             | ヨーグルト    | ★人参蒸しパン<br>牛乳    |       |
| 24 | 月 |     | 振り替え休日                                      |   |             |          |                  |       |
| 25 | 火 | 麦ご飯 | ハヤシライス,チャンプル風サラダ,フルーツ                       |   | オニオン<br>スープ | ふかし芋     | ★クッキー<br>野菜ジュース  | スイミング |
| 26 | 水 | ご飯  | 魚のムニエル,キャベツの卵とじ,南瓜の味噌汁,手作りふりかけ<br>フルーツ      |   |             | トマト      | ★磯辺いもち<br>牛乳     |       |
| 27 | 木 | ご飯  | 肉じゃが,きゅうりの昆布和え,大根の味噌汁,フルーツ                  |   |             | 蒸し南瓜     | ★ごまスティック<br>牛乳   |       |
| 28 | 金 | ご飯  | すり身のフライ,じゃが芋とベーコンのソテー,ふわふわスープ<br>フルーツ       |   |             | チーズ      | ★ラスク<br>牛乳       |       |
| 29 | 土 | ご飯  | 親子丼,ほうれん草の胡麻和え,豆腐と油揚げの味噌汁,フルーツ              |   |             | 牛乳       | お菓子<br>牛乳        | 予行練習  |
| 30 | 日 |     | 運 動 会                                       |   |             |          |                  |       |

\*都合により献立を変更することがあります。★マークは、手作りおやつです。

