

9月予定献立表（3歳以上児）

令和2年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (火)	ごはん, マーボ豆腐, 卵焼き キャベツときのこの酢の物, 麦茶	ジャムマーブルパン オレンジジュース	571	20.6	17.2	0.9
2 (水)	ロールパン, 鶏の照り焼き, 青のりポテトフライ ほうれん草のマヨコーン和え, 麦茶	ジャージャー麺 乳酸菌飲料	570	24.1	22.1	1.3
3 (木)	ごはん, 肉団子の甘酢あん 竹輪とこんにゃくの煮物, 春雨サラダ, 麦茶	プレーンクッキー のむヨーグルト	571	21.2	17.6	1.2
4 (金)	ごはん, 魚のごまみそ焼き, 五目ビーフン 和風サラダ, 麦茶	スイートポテト 牛乳	570	27.5	14.5	0.5
5 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
7 (月)	パンプキンハヤシカレーライス , 切干し大根のマヨ和え 梨, 福神漬, 麦茶	レーズンスコーン リンゴジュース	571	11.5	13.2	1.4
8 (火)	ごはん, 生揚げのそぼろあんかけ, 中華スープ ブロッコリーサラダ, 麦茶	ツナサンド 麦芽ミルク	570	28.3	16.8	0.8
9 (水)	和風スパゲティ, 竹輪の磯辺揚げ ミモザサラダ, 巨峰 , 麦茶	五目ご飯 のむヨーグルト	570	20.0	15.3	1.1
10 (木)	ごはん, 鶏のトマト煮, コーンと野菜の炒め物 きのこのマリネ, 麦茶	ごまパウンドケーキ 牛乳	571	24.1	23.4	1.1
11 (金)	ごはん, さんまの竜田揚げ , れんこんと人参の煮物 もやしときゅうりのナムル, 麦茶	マロンクレープ オレンジジュース	571	22.3	26.7	0.8
12 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
14 (月)	ごはん, オムレツ, ひじきの煮物 ココロサラダ, 麦茶	ちんすこう リンゴジュース	570	14.2	17.1	0.7
15 (火)	ごはん, 中華風かけ納豆, 南瓜の甘煮 いんげんのおかか和え, 麦茶	お好み焼き ブルーのむヨーグルト	570	20.7	16.8	0.8
16 (水)	ピザトースト, がんもの含め煮 小松菜のごまマヨ和え, 梨, 麦茶	非常食 麦芽ミルク	570	22.2	15.4	1.3
17 (木)	ごはん, 豚ロース生姜焼き 切干し大根と大豆の煮物, ツナサラダ, 麦茶	ぶどうゼリー 乳酸菌飲料	570	21.3	18.6	0.4
18 (金)	栗ごはん , 煮魚, ウィンナーときのこのソティ トマトサラダ, 麦茶	マーブル蒸しパン オレンジジュース	570	24.3	15.2	1.4
19 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
23 (水)	ごはん, 卵と春雨の炒め物 高野豆腐と昆布の煮物, ポテトサラダ, 麦茶	あんこおはぎ 麦芽ミルク	570	19.9	8.7	0.7
24 (木)	ごはん, さんま蒲焼き きんぴらごぼう, キャベツサラダ, 麦茶	マロンパイ リンゴジュース	571	18.8	26.7	0.6
25 (金)	焼きそば, さつま揚げの含め煮, いんげんと豆腐のみそ汁 ほうれん草ののり酢和え, 麦茶	ミートドリア 牛乳	570	20.5	17.7	1.7
26 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
28 (月)	ごはん, ツナ揚げ餃子, にんじんしりしり マカロニサラダ, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	570	15.5	19.4	0.5
29 (火)	ポークカレーライス, コールスローサラダ 福神漬, 巨峰 , 麦茶	ミルクもち ブルーのむヨーグルト	571	14.3	11.8	0.7
30 (水)	親子丼, れんこんのバター醤油焼き なすのさっぱり和え, 麦茶	みそラーメン オレンジジュース	571	26.3	18.7	1.0
		目標	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	570	20.9	17.7	1.0



非常食



今月の食育活動は「非常食について」です。
非常食がなぜ必要なのかを知ってもらい
園で備蓄している非常食を実際に見てもらいます。
おやつでは災害時を想定して、水を入れる
だけでできるご飯を食べます。

