

9月予定献立表 (3歳未満児)

令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (火)	牛乳 	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
2 (水)	巨峰 麦茶	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
3 (木)	ねりきなこ 麦茶	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
4 (金)	チーズ 麦茶	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
5 (土)	プルーンのみヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
7 (月)	のむヨーグルト	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
8 (火)	オレンジジュース	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
9 (水)	乳酸菌飲料	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
10 (木)	リンゴジュース	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
11 (金)	いり卵 麦茶	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
12 (土)	プルーンのみヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
14 (月)	乳酸菌飲料	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
15 (火)	牛乳	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 プルーンのみヨーグルト
16 (水)	スティックきゅうり 麦茶	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
17 (木)	人参の甘煮 麦茶	ごはん, 豚ロース一口生姜焼き 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
18 (金)	柿 麦茶	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
19 (土)	プルーンのみヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
23 (水)	のむヨーグルト	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
24 (木)	乳酸菌飲料	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
25 (金)	オレンジジュース	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
26 (土)	プルーンのみヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
28 (月)	のむヨーグルト	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
29 (火)	リンゴジュース	ポークカレーライス, コールスローサラダ 巨峰 , 福神漬, 麦茶	ミルクもち プルーンのみヨーグルト
30 (水)	牛乳	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

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.5g 塩分 1.1g
 平均値 エネルギー 461kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.2g 塩分 0.8g



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。

