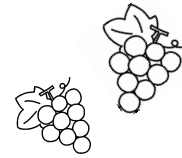


9月予定および献立表



平成30年8月20日
東奈良敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	土		★三色丼	鶏ミンチ、いんげん、卵	★●クッキー ●牛乳
			酢の物	きゅうり、大根、人参、かにかまぼこ	
			味噌汁 フルーツ	かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ フルーツ	
2	日	お休み			
3	月	習字 CAP研修 (きりん組保護者)	わかめご飯 鰯の香味焼き	わかめ 鰯	●フルーツヨーグルト ●ココナッツサブレ
			大豆サラダ	大豆、ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、キャベツ	
			味噌汁	しめじ、油揚げ、ねぎ	
4	火	E～たいむ CAP研修 (きりん組ワーク)	カレー肉じゃが	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、いんげん、しらたき、	●きな粉揚げパン ●牛乳
			キャベツとりんごのサラダ	キャベツ、きゅうり、レーズン、りんご ルウ	
			味噌汁	豆腐、えのき、ねぎ	
5	水	Jリーグ 避難訓練	豚肉のオイスターソテー	豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン	★●バナナケーキ ●牛乳
			★●中華風酢の物	ハム、錦糸卵、きゅうり、人参、もやし	
			中華スープ	白菜、しめじ	
6	木	↓	●ミートスパゲッティ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、スパゲティ、	フライドポテト ●牛乳
			ツナサラダ	ツナ、きゅうり、キャベツ、人参、コーン 粉チーズ	
			フルーツ	なし	
7	金	体育あそび シーツ交換	鮭寿司	鮭、きゅうり、大葉、のり	うどん ●牛乳
			切り干し大根煮	切り干し大根、人参、しらたき、いんげん、竹輪	
			★かき玉汁	卵、玉ねぎ、ほうれん草	
8	土	家庭の日 (幼児お弁当)	おにぎり 味噌汁	おにぎり えのき、わかめ、ねぎ	★●どらやき ●牛乳
			野菜の豚肉巻き	豚肉、いんげん、人参	
			コーンサラダ	コーン、ブロッコリー、きゅうり	
9	日	お休み			
10	月		鶏肉のノルウェー風	鶏肉	蒸しパン ●牛乳
			カニカマサラダ	かにかまぼこ、きゅうり、人参、コーン、大根、	
			味噌汁 フルーツ	えのき、わかめ、ねぎ フルーツ キャベツ	
11	火	E～たいむ	鯖の塩焼き ミニトマト	鯖	●マシュマロおこし ●牛乳
			ポン酢和え	小松菜、白菜、人参	
			豚汁	豚肉、人参、さつまいも、ごぼう、大根、ねぎ	
12	水	ふれあいでー (幼児クラス)	中華丼	豚肉、いか、白菜、人参、小松菜、玉ねぎ、椎茸、筍	●プリン ★せんべい ●牛乳
			揚げ餃子	餃子	
			●チーズ	チーズ	
13	木	スイミング	牛肉のしぐれ煮	牛肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん	マカロニきなこ ●牛乳
			酢の物	ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根	
			味噌汁	しめじ、油揚げ、ねぎ	
14	金	体育あそび けいあいの里 (きりん組)	★●豆腐ハンバーグ	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉 ブロッコリー	●ジャムサンド ●牛乳
			コンソメ煮	ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン	
			味噌汁	白菜、えのき、三つ葉	
15	土		★冷やしうどん	豚肉、錦糸卵、トマト、きゅうり、うどん	●サモサ ●牛乳
			おかか和え	ほうれん草、白菜、人参	
			フルーツ ●チーズ	フルーツ チーズ	





日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	日	お休み			
17	月	敬老の日			
18	火	習字 E~たいむ	鶏肉の唐揚げ	鶏肉 キャベツ、ゆかり	フルーツゼリー ★●せんべい ●牛乳
			ひじき煮	大豆、ひじき、かまぼこ、人参、しらたき、いんげん	
			味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	
19	水	お誕生会	●ポークカレー	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ルウ	★●バースディケーキ ●牛乳
			フルーツサラダ	りんご、みかん、キャベツ、きゅうり	
			●チーズ	チーズ	
20	木	お月見団子作り (幼児クラス)	★鯛のタルタルソース	鯛 卵、マヨネーズ ミントマト	●シュガートースト ●牛乳
			★ハムサラダ	ハム、きゅうり、人参、キャベツ、コーン	
			オニオンスープ	玉ねぎ、しめじ、えのき	
21	金	体育あそび シーツ交換	麻婆丼	豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、にら	●豆腐ドーナツ ●牛乳
			春雨サラダ	かにかまぼこ、きゅうり、人参、もやし、春雨	
			★卵とコーンのスープ	卵、クリームコーン、ねぎ	
22	土	家庭の日 (幼児お弁当)	ラーメン	豚肉、もやし、ねぎ、ラーメン	五平餅 ●牛乳
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン	
			焼き餃子	餃子	
23	日	お休み			
24	月	秋分の日			
25	火	習字 E~たいむ	●タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト ミントマト	みたらし団子 (乳児 マカロニ) ●牛乳
			じゃことひじきのサラダ	ちりめんじゃこ、ひじき、きゅうり、パプリカ、コーン、	
			味噌汁	じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ キャベツ	
26	水		ゆかりご飯 筑前煮	ゆかり 鶏肉、人参、大根、蓮根、いんげん	大学芋 ●牛乳
			ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー、人参 筍、こんにゃく、ごぼう	
			味噌汁	もやし、しめじ、ねぎ	
27	木	スイミング	鮭の照り焼き フルー	鯖 フルーツ	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳
			白和え	豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく	
			けんちん汁	鶏肉、大根、人参、里芋、ごぼう、ねぎ	
28	金	体育あそび	豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、人参	かやくご飯 ●牛乳
			★マカロニサラダ	ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ	
			味噌汁 フルーツ	えのき、わかめ、ほうれん草 フルーツ	
29	土		炒飯	豚肉、人参、小松菜、玉ねぎ、コーン	★●卵サンド ●牛乳
			中華サラダ	かにかまぼこ、きゅうり、人参、もやし	
			スープ	わかめ、大根、ねぎ	
30	日	お休み			

*●は乳、★は卵を使用している献立です。

*献立内容は、仕入れ状況等により、変更する場合があります。

*アレルギー対応されているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

今月の昼食とおやつの平均栄養量(3才児以上)										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	593	22.2	16.5	247	2.2	0.31	0.36	18	-	1.8未満
平均	596	23.6	18.2	254	2.2	0.35	0.42	21	3.5	1.6

