



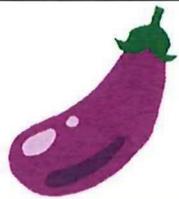
すみだ中和こころ保育園  
令和2年度9月(長月) 献立表



～9月の目標～  
「キレイに食べよう」  
今月のテーマ野菜…「なす」



※午前のおやつとして果糖と小魚を摂取します。  
※日や安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カロリーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。  
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり園内の喫食量に応じて変動します。  
(一日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準: 549kcal)

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
予定			野菜の日			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉のりんごソースかけ</li> <li>切り干し大根のハリハリサラダ</li> <li>大豆と三つ葉のすまし汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>厚揚げと茄子の味噌炒め</li> <li>ほうれん草と人参のナムル</li> <li>春雨スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭フライ 付) レモン</li> <li>ごまドレッシングサラダ</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の爽りポークカレー</li> <li>3色野菜とじゃこのサワー漬け</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>胡瓜の塩昆布和え</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>アメリカンドック</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手作り梨ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>たっぷり野菜の冷やしラーメン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナコーンおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
		519	572	505	595	561
日	7	8	9	10	11	12
予定			テーマ野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の塩焼き 付) レモン</li> <li>金時豆と南瓜の甘煮</li> <li>ちくわと若布の酢の物</li> <li>キャベツとしめじの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>牛肉と春雨の炒め煮</li> <li>さつま芋と南瓜のサラダ</li> <li>冬瓜と豆腐の味噌汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋なすのミートソーススパゲッティ</li> <li>温野菜サラダ</li> <li>ほうれん草の豆乳スープ</li> <li>キャロットゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>鶏肉と茄子のみぞれ煮</li> <li>ひじきと蓮根のサラダ</li> <li>～玉葱ドレッシング～</li> <li>さつま芋と玉葱の味噌汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栗ご飯</li> <li>豚の煮つけ</li> <li>チンゲン菜ともやしの海苔和え</li> <li>豚汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>豚肉の葱塩炒め</li> <li>キャベツの和風ドレッシングサラダ</li> <li>けんちん汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもスティック</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごのマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>青菜と鮭のおにぎり</li> <li>茄子の浅漬け</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餅</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
	556	605	499	505	548	511
日	14	15	16	17	18	19
予定			野菜の日	誕生会 世界の料理～イタリア～	お彼岸おやつ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>青菜のふりかけご飯</li> <li>豚つくね</li> <li>キャベツともやしの胡麻和え</li> <li>大根と若布の味噌汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉のりんごソースかけ</li> <li>切り干し大根のハリハリサラダ</li> <li>大豆と三つ葉のすまし汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>厚揚げと茄子の味噌炒め</li> <li>ほうれん草と人参のナムル</li> <li>春雨スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>具沢山ナポリターナ</li> <li>秋野菜のパニーニカウダー</li> <li>冷製コーンスープ</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の爽りポークカレー</li> <li>3色野菜とじゃこのサワー漬け</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>胡瓜の塩昆布和え</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトクリームパン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アメリカンドック</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手作り梨ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンナコッタ～レモンソース～</li> <li>ウエハース</li> <li>紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おはぎ</li> <li>ぶどう</li> <li>緑茶</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナコーンおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
	573	519	572	561	614	561
日	21	22	23	24	25	26
予定			テーマ野菜の日			
昼食			<ul style="list-style-type: none"> <li>秋なすのミートソーススパゲッティ</li> <li>温野菜サラダ</li> <li>ほうれん草の豆乳スープ</li> <li>キャロットゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>鶏肉と茄子のみぞれ煮</li> <li>ひじきと蓮根のサラダ</li> <li>～玉葱ドレッシング～</li> <li>さつま芋と玉葱の味噌汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栗ご飯</li> <li>豚の煮つけ</li> <li>チンゲン菜ともやしの海苔和え</li> <li>豚汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>豚肉の葱塩炒め</li> <li>キャベツの和風ドレッシングサラダ</li> <li>けんちん汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> <li>青菜と鮭のおにぎり</li> <li>茄子の浅漬け</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餅</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
			499	505	548	511
日	28	29	30	<div data-bbox="1198 1252 2161 1540" data-label="Complex-Block"> <p>世界の料理 ～イタリア～</p>  <p>今月の誕生会は『イタリア』の料理が登場します。 イタリアは、暖かく過ごしやすい気候で、南は、トマトやオリーブを使用した、パスタやピザが、北は、チーズや乳製品、魚介類を使用した料理がよく食べられています。 『ナポリターナ』や、おやつ『パンナコッタ』には、イタリアの名産であるトマトやチーズ、レモンを使用しています。</p> </div>		
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の塩焼き 付) レモン</li> <li>金時豆と南瓜の甘煮</li> <li>ちくわと若布の酢の物</li> <li>キャベツとしめじの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>牛肉と春雨の炒め煮</li> <li>さつま芋と南瓜のサラダ</li> <li>冬瓜と豆腐の味噌汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけやきそば</li> <li>中華胡瓜</li> <li>きのこスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもスティック</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごのマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごまサブレ</li> <li>牛乳</li> </ul>			
	556	605	600			