



令和2年9月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日	2日	3日	4日	5日
主 菜 副 菜 汁 物		チキンカレー シーチキンサラダ バナナ	サバの蒲焼き風 ブロッコリー中華和え バナナ わかめ・卵	豚肉の生姜焼き 胡瓜の酢の物 小松菜・油揚げ	キッシュ風オムレツ 切干大根のツナ和え なめこ・長ネギ	味噌ラーメン バナナ
1～2歳児 主食・追加副食		チキンカレー	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	味噌ラーメン
1～2歳児 午前のおやつ		クラッカー	桃缶	せんべい	チーズキャッチ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ		チーズ蒸しパン	マシュマロサンド	メロンパン	フライビーンズ	せんべい
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
主 菜 副 菜 汁 物	ひじきと大豆の卵とし 白菜のごまかけ	照り焼きチキン スパゲティサラダ	炒め納豆 ベーコンソテー	白身魚のピカタ もやしナムル バナナ 豆腐・わかめ	クリームシチュー 和風サラダ バナナ	ミートスパゲッティ たまごスープ ヨーグルト
1～2歳児 主食・追加副食	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	ロールパン	ミートスパゲッティ
1～2歳児 午前のおやつ	コーンフレーク	米菓子	みかん缶	ビスケット	卵ボーロ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	せんべい・チーズ	オレンジゼリー	パイ菓子	パンブキンパンケーキ	麦茶・カルシウムおにぎり	ビスケット
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
主 菜 副 菜 汁 物	豚肉の味噌漬け焼き ポテトサラダ	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ	鮭焼き魚 キャベツなめ苺和え バナナ 白菜・油揚げ	お楽しみメニュー 洋風炊き込みご飯 鶏から揚げ ブロッコリー・ミニトマト もやしスープ	皮なしシュウマイ 胡瓜のたたき ほうれん草・えのき	ちゃんこ風うどん バナナ
1～2歳児 主食・追加副食	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	洋風炊き込みご飯	麦ごはん	ちゃんこ風うどん
1～2歳児 午前のおやつ	バナナ	クラッカー	パイン缶	せんべい	チーズキャッチ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	お好み焼き	メープルホットケーキ	クッキー・チーズ	麦茶・ヨーグルトパフェ	粉ふき芋	せんべい
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
主 菜 副 菜 汁 物	敬老の日	秋分の日	シーフードカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	たらのパン粉焼き さつま芋のサラダ 梨 キャベツ・油揚げ	チキンのねぎソースかけ ごま人参 白菜・わかめ	焼きそば わかめスープ ヨーグルト
1～2歳児 主食・追加副食			シーフードカレー	麦ごはん・のり佃煮	麦ごはん	焼きそば
1～2歳児 午前のおやつ			もも缶	ビスケット	卵ボーロ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ			せんべい	ぶどうゼリー	きなこトースト	クッキー
	28日	29日	30日			
主 菜 副 菜 汁 物	親子煮 ブロッコリーお浸し	マーボー豆腐 バンサンスー	サバのカレー揚げ 二色和え りんご わかめ・卵			
1～2歳児 主食・追加副食	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん			
1～2歳児 午前のおやつ	バナナ	クラッカー	ビスケット			
1～5歳児 午後のおやつ	大学芋	フルーツ盛り合わせ	麦茶・ヨーグルト和え			

* おやつには牛乳又は麦茶がつきます

♪ ♪ ♪ ♪ **今月の予定献立 平均栄養価** ♪ ♪ ♪ ♪

	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
1～2歳児	462 kcal	18.1 g	14.9 g	1.6 g
3～5歳児	542 kcal	21.3 g	16.6 g	1.9 g

☆1～2歳児 … 午前のおやつ＋昼食＋午後のおやつ

☆3～5歳児… 昼食＋午後のおやつ

麦ごはんの提供が毎日になります！

園では白米1合(約150g)に対して、押し麦25gを入れて炊いています。

他の雑穀米に比べてくせも少なくプチプチとした食感が食べやすいため、子どもたちにも好評です。

麦には、不足しがちな食物繊維や鉄などが豊富に含まれているので便秘や肥満の解消、さらに美肌効果も期待できます。



✿ * ✿ * ✿ * ✿ * ✿ * ✿ * ✿ *