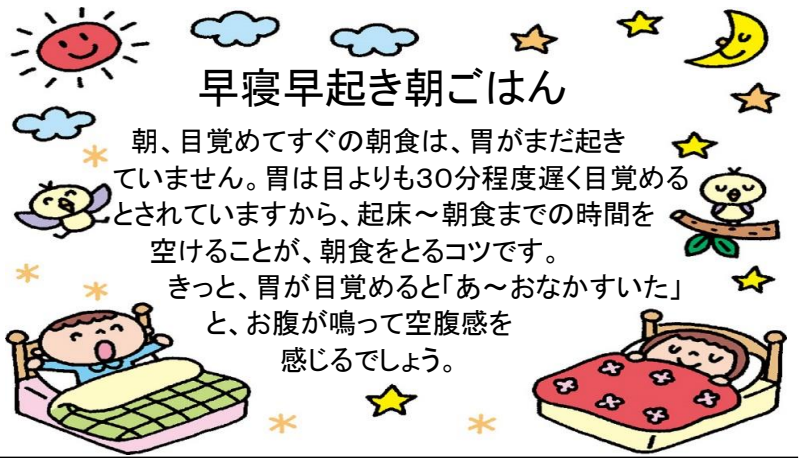




令和2年度 かしま保育園

9月の予定献立表

朝晩は、だいぶ過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ気温が高く熱中症になる危険性があります。早寝早起き朝ごはんで負けない体を維持しましょう。



早寝早起き朝ごはん

朝、目覚めてすぐの朝食は、胃がまだ起きていません。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。きっと、胃が目覚めると「あ～おなかすいた」と、お腹が鳴って空腹感を感じるでしょう。

日	曜	3歳未満児のみ	主食	献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)	
		10時おやつ		主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	火	ビスケット	ごはん	ポークジンジャー、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(かぼちゃ)、梨	牛乳、とうもろこし
2	水	ハイハイ	ごはん	鶏肉の味噌焼き、パスタサラダ、すまし汁(ほうれん草・ふ)、トマト	ジョアストロベリー、サラダせんべい
3	木	ぶどうとりんごJ	ごはん	焼き鮭(正油風味)、青菜のチャンプルー豆腐、中華風ニラ玉汁	牛乳、ふわふわ団子
4	金	ふがし	スパゲッティ	ナポリタン(あさり)、おかかブロッコリー、コーンスープ、ヤクルト	ヨーグルト、バナナ
5	土	ふがし	わかめご飯	牛乳、きゅうりのおかか、けんちん汁	ヤクルト、甘辛せんべい
6	日				
7	月	ビスケット	ごはん	豚ヒレカツ、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(なす・玉葱)、トマト	牛乳、りんごケーキ
8	火	みかん缶	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮つけ、小松菜のおかか和え、トマト	牛乳、蒸かしさつま芋
9	水	ふがし	冷やし中華	かぼちゃのそぼろ煮、チーズ、ヤクルト	牛乳、二色パン
10	木	ぶどうとりんごJ	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(キャベツ・わかめ)、トマト	プリン、バナナ
11	金	ハイハイ	ごはん	ポークカレー(豆)、コールスロー、りんご	ヨーグルト和え
12	土	ふがし	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(もやし・油あげ)	りんごジュース、甘辛せんべい
13	日				
14	月	みかん缶	焼きそば	かぼちゃのサラダ、おかかブロッコリー、わかめスープ	牛乳、焼きおにぎり
15	火	ぶどうとりんごJ	ごはん	めかじきの角煮、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(豆腐・わかめ)、トマト	ジョアストロベリー、ビスケット
16	水	ふがし	ごはん	納豆、肉入り野菜炒め、なめこ汁、きゅうりピクルス	牛乳、大学芋
17	木	ビスケット	ごはん	ししゃも焼き、大豆と昆布の煮つけ、みそ汁(かぼちゃ)、バナナ	牛乳、きな粉団子
18	金	ふがし	カレーピラフ	白身魚の味噌焼き、おかかブロッコリー、すまし汁(みつば・卵)	牛乳、ロールサンド(ハム)
19	土	ハイハイ	そばろご飯	牛乳、トマト、みそ汁(大根・生あげ)	ジョアストロベリー、サラダせんべい
20	日				
21	月			敬老の日	
22	火			秋分の日	
23	水	みかん缶	わかめご飯	筑前煮、きゅうりとツナの和え物、みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳、シュガーパン
24	木	ハイハイ	ごはん	ハンバーグステーキ、おかかブロッコリー、みそ汁(キャベツ・油あげ)、人参グラッセ	ヤクルト、バナナ
25	金	ぶどうとりんごJ	ごはん	麻婆豆腐、ハンサンスー、トマトと玉子のスープ	牛乳、かぼちゃケーキ
26	土	ふがし	鮭ご飯	牛乳、トマト、みそ汁(もやし・油あげ)	ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
27	日				
28	月	ハイハイ	ごはん	鶏肉のから揚げ、小松菜のおかか和え、けんちん汁	ジョアストロベリー、サラダせんべい
29	火	みかん缶	ごはん	ポークジンジャー、キャベツときゅうりの正油漬け、みそ汁(大根・生あげ)、トマト	牛乳、クロックパン
30	水	ふがし	煮込みうどん	生あげの煮つけ、青菜とコーンのサラダ	牛乳、お芋のケーキ

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

3歳以上児	エネルギー	580 kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 15.9g	カルシウム 242mg
3歳未満児	エネルギー	497 kcal	たんぱく質 19.4g	脂質 14.0g	カルシウム 205mg