



9月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2020年

日	曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	防災食 (カレー、マカロニサラダ、即席みそ汁、フルーツ缶)	防災おやつ	-	-	-
2	水	バーガーパン、照り焼きハンバーグ、ポテトフライ、もやしサラダ、ポークビーンズ、バナナ	麦茶、コーンおにぎり	618	22.2	24.8
3	木	ふりかけごはん、鯖の塩焼き、鉄火なす炒め、ブロッコリーの和え物、冬瓜汁、巨峰	麦茶、リッツサンド	606	21.7	25.2
4	金	ツナスパゲティー、洋風タマゴ焼き、わかめの中華和え、茹でとうもろこし、オクラ入スープ、オレンジ	牛乳、さつま芋揚げ	609	22	20.6
5	土	豚丼、ツナサラダ、トマト、長ネギの味噌汁、バナナ	麦茶、シュガーパン	585	24.5	21.9
6	日					
7	月	チキンかつカレー、アスパラとレンコンの炒め物、春雨サラダ、オニオンスープ、梨	牛乳、くまちゃんケーキ	615	16.7	21.8
8	火	ロールパン、カレイのチリソース風焼き、青菜とベーコンの炒めもの、シェルマカロニサラダ、ウインナー入スープ、オレンジ	麦茶、ココアプリン	585	23.9	26.6
9	水	ゆかりごはん、シューマイ、もやしのナムル、大根の変わり煮、わかめの味噌汁、バナナ	牛乳、人参スティック焼き	558	22.8	16.3
10	木	焼きそば、鶏手羽ハーフ煮、マセドアンサラダ、トマト、きのこスープ、パイナップル	麦茶、みそおにぎり	596	23	16.2
11	金	鶏ごぼうごはん、鯖の照り焼き、かにかま入り卵焼き、大豆の甘辛煮、麩入り清汁、メロン	麦茶、アコーディオンサンド	570	26.1	19.3
12	土	ご飯(海苔の佃煮添え)、チキンの塩焼き、かぼちゃサラダ、茹でブロッコリー、玉ねぎの味噌汁、バナナ	麦茶、ゼリー、お菓子	532	23.1	11.4
13	日					
14	月	ごはん、大豆入りハンバーグ、切干大根のナポリ炒め、温野菜、なめこ汁、巨峰	牛乳、フレンチトースト	563	23.7	16.5
15	火	季節の赤飯、鯖の西京焼き、筑前煮、ポリポリきゅうり、大根の清汁、パイナップル	麦茶、ヨーグルト、お菓子	538	25.2	11.2
16	水	レーズンロール、チキンピカタ、わかめ入りパスタ、ブロッコリーサラダ、キャベツスープ、バナナ	麦茶、のり巻き	563	20.9	21.5
17	木	ゆかりごはん、鮭のホイル焼き、レンコンきんぴら、トマトサラダ、かきたま汁、オレンジ	牛乳、ポップコーン	572	21.4	22.1
18	金	冷やしうどん、から揚げ、ブロッコリーのゴマ和え、ふかしスティック芋、メロン	牛乳、ドーナツ	583	24.5	18.4
19	土	チキンピラフ、キャベツ炒め、ポテトサラダ、豆腐入スープ、グレープフルーツ	麦茶、ジャムパン	604	16.9	22.5
20	日					
21	月	敬老の日				
22	火	秋分の日				
23	水	きのこスパゲティー、松風焼き、秋サラダ、もやしスープ、梨	麦茶、おはぎ	635	23.4	19
24	木	ごはん、さんまのゴマ焼き、肉じゃが煮、キャベツの炒め物、豆腐の味噌汁、バナナ	麦茶、レーズン蒸しパン	595	22.4	21.6
25	金	先生メニュー(中華おこわ、塩からあげ、中華サラダ、トマト、ワンタンスープ、梨)	麦茶、杏仁豆腐	575	22.6	12.4
26	土	ゆかりごはん、鮭の塩焼き、筑前煮、ブロッコリーの和え物、ネギの味噌汁、オレンジ	麦茶、くるくるパン	574	25.2	19.2
27	日					
28	月	さんまの蒲焼き、かぼちゃのひき肉あんかけ、マカロニサラダ(カレー味)、トマト、大根入り清汁、乳酸菌飲料	牛乳、手作りちんすこう	611	21.2	19.4
29	火	カレー南蛮、チキンのマーマレード焼き、ツナと大根の煮物、インゲンのゴマ和え、バナナ	麦茶、餃子ドック	567	23.4	19.2
30	水	ふりかけごはん、鮭のマヨ味噌焼き、ちくわの和え物、にら玉炒め、大根の味噌汁、パイナップル	牛乳、ホットケーキ	577	24.6	22.9

今月の平均 3～5歳児 エネルギー584kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.6g 塩分 2.3g

★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

