



## 2020年9月献立予定表



つくし学園

		3歳以上児及び未満児		以上児加算	3歳未満児加算分	
日	曜日	副食	おやつ(3時)	おやつ(10時)	主食	おやつ(10時)
1	火	鶏肉の磯辺揚げ、切り干し大根のごま酢あえ、わかめのすまし汁	バームクーヘン 牛乳	牛乳	うどん	せんべい 牛乳
2	水	さけのみそ焼き、キャベツサラダ、卵と青菜のスープ	マカロニあべかわ 牛乳	〃	ごはん	バナナ 牛乳
3	木	ひじき入り卵焼き、小松菜とツナのあえもの、なるこのすまし汁	クリームパン 牛乳	〃	うどん	クッキー 牛乳
4	金	ささみフライ、ブロッコリーとトマト、ベジタブルスープ	ビスケット、牛乳	〃	ロールパン	チーズ 牛乳
5	土					
7	月	魚の香味焼き、切り干し大根の煮物、豆腐とにらのみそ汁	バナナ、ヨーグルト	牛乳	ごはん	クラッカー 牛乳
8	火	ひじき入り和風ハンバーグ、にんじんサラダ、キャベツとトマトのスープ	ブルーベリーサンド 牛乳	〃	ごはん	梨、牛乳
9	水	クッキング保育 (だんご、けんちん汁、果物)	ビスケット、牛乳	〃	うどん	チーズ 牛乳
10	木	鶏肉のマーマレード焼き、ひじきとツナのサラダ、ジュリエヌスープ	ホットケーキ、麦茶	〃	ロールパン	オレンジ 牛乳
11	金	さけのごまマヨネーズ焼き、磯辺あえ、豚汁	アイスクリーム クラッカー	〃	ごはん	せんべい 牛乳
12	土					
14	月	天ぷら(かぼちゃ、小女子かき揚げ)、甘酢野菜、なすのすまし汁	ステックパン、牛乳	牛乳	うどん	ポーロ 牛乳
15	火	手作り弁当の日	ヨーグルトあえ	〃		せんべい 牛乳
16	水	ドライカレー、わかめサラダ、牛乳	ぶどうゼリー せんべい	〃	ごはん	クラッカー 牛乳
17	木	豚肉のしょうが焼き、だいこんサラダ、中華スープ	芋けんぴ、麦茶	〃	ごはん	ビスケット 牛乳
18	金	ミートボールのトマト煮、もやしサラダ、牛乳	せんべい、小魚、ミックスジュース	〃	ロールパン	チーズ 牛乳
19	土					
23	水	煮魚、マカロニサラダ、みそけんちん	コンビパン、牛乳	牛乳	ごはん	ビスケット 牛乳
24	木	うさぎちゃんカレー、ポパイサラダ、梨、牛乳	ケーキ オレンジジュース	〃	誕生会献立	ポーロ 牛乳
25	金	麻婆豆腐、いろいろナムル、わかめスープ	ヨーグルトあえ	〃	ごはん	せんべい 牛乳
26	土					
28	月	さんまフライ、セサミサラダ、きのこの豆乳スープ	柿、ヨーグルト	牛乳	ロールパン	せんべい 牛乳
29	火	肉じゃが、しらす和え、小松菜と油揚げのみそ汁	かりんとう、麦茶	〃	ごはん	クッキー 牛乳
30	水	鮭のポテト焼き、ブロッコリーのわかめ和え、豆腐とまいたけのみそ汁	カステラ、牛乳	〃	ごはん	クラッカー 牛乳

《栄養価》3歳以上児 熱量422kcal たんぱく質19.5g 塩分1.9g / 3歳未満児 熱量532kcal たんぱく質20.3g 塩分1.8g

★9日(水)クッキング保育、24日(木)誕生会なので主食はいりません。

★15日(火)手作り弁当の日です。お弁当を持参してください。

