

2020年 9月



## 献立表



このみ坂保育園

日	曜	にし・そよかぜ 朝おやつ	種	献立	給食カロリー	3時のおやつ		おやつカロリー
1	火	おせんべい ビスケット	焼	ごはん 魚の西京焼き 炒り豆腐 すまし汁	398	牛乳	黒糖蒸しパン	247
2	水	魚肉ソーセージ	焼	ごはん スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ スープ	403	牛乳	小松菜おにぎり	222
3	木	おせんべい ビスケット	揚	ごはん 魚の南蛮漬け 切干大根煮 みそ汁	400	牛乳	りんごゼリー	183
4	金	バナナ	煮	ごはん 麻婆豆腐 華風酢の物 わかめスープ	410	牛乳	バナナカップケーキ	231
5	土	おせんべい ビスケット	丼	親子丼 ブロッコリーツナマヨ みそ汁	375	牛乳	フライドポテト	192
7	月	バナナ	焼	ごはん 塩マリネチキン コールスロー スープ	400	牛乳	金時煮豆	215
8	火	おせんべい ビスケット	煮	ごはん 魚のみそ煮 きゅうりとハムのごま酢和え すまし汁	369	牛乳	人参ジャムサンド	233
9	水	魚肉ソーセージ	炒	ごはん チャプチェ かぼちゃの含め煮 スープ	384	牛乳	ホットケーキ	234
10	木	おせんべい ビスケット	揚	ごはん すり身揚げ 酢の物 みそ汁	392	牛乳	ぶどうゼリー	211
11	金	バナナ	炒	ごはん 豚肉の生姜焼き ビーフンサラダ みそ汁	401	牛乳	スキム蒸しパン	229
12	土	おせんべい ビスケット	麺	パン クリームスパゲティ スープ	381	牛乳	マフィン	215
14	月	バナナ	焼	ごはん タンドリーチキン 五目大豆煮 スープ	398	牛乳	お麩ラスク	202
15	火	おせんべい ビスケット	煮	ごはん 煮魚 スタミナサラダ みそ汁	369	牛乳	ココア蒸しパン	238
16	水	魚肉ソーセージ	揚	ごはん チキンチキンごぼう コーンフレークサラダ みそ汁	419	牛乳	プリン	233
17	木	おせんべい ビスケット	焼	ごはん 魚の照り焼き ばんさんす みそ汁	373	牛乳	きなこラスク	200
18	金	バナナ	汁	カレーライス ごま酢和え スープ 果物	414	牛乳	オレンジゼリー	182
19	土	おせんべい ビスケット	麺	おにぎり 焼ビーフン 塩こぶ和え みそ汁	366	牛乳	フレンチトースト	234
21	月	祝日：敬老の日						
22	火	祝日：秋分の日						
23	水	魚肉ソーセージ	揚	ごはん からあげ ひじきのさっぱり和え みそ汁	402	牛乳	かぼちゃスコーン	235
24	木	おせんべい ビスケット	焼	まぜごはん 焼き魚 切干大根サラダ みそ汁	407	牛乳	クッキー	222
25	金	バナナ	焼	ごはん 照り焼きチキン ナムル みそ汁	396	牛乳	チーズ蒸しパン	237
26	土	おせんべい ビスケット	丼	そばろ納豆丼 きゅうりの浅漬け みそ汁	361	牛乳	メロンパン風トースト	213
28	月	バナナ	焼	ごはん 鶏肉のみそだれ焼き 大根サラダ すまし汁	397	牛乳	きなこマカロニ	159
29	火	おせんべい ビスケット	揚	ごはん さんまのサクサクあげ 納豆和え みそ汁	402	牛乳	マドレーヌ	279
30	水	魚肉ソーセージ	炒	ごはん 栄養きんぴら 甘酢和え みそ汁	398	牛乳	お好み焼	250

※献立は仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。