

9月行事・献立予定

令和2年度

小規模保育所こどもパル

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	3歳未満児のおやつ	3時のおやつ
1	火	身体測定	ハンバーグ 海藻サラダ 小松菜の中華スープ ぶどう	豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵 牛乳 わかめ ちくわ 人参 大根 しらす 小松菜 玉ねぎ 人参 ベーコン ぶどう	牛乳 梨	牛乳 マッシュマロサンド
2	水		秋野菜カレー 梨サラダ チーズ	南瓜 なす 玉ねぎ トマト 豚肉 ビーマン キャベツ 梨 人参 きゅうり チーズ	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
3	木		鶏肉の竜田揚げ 春雨の酢の物 豆腐の味噌汁 チーズ パナナ	鶏肉 しょうが きゅうり キャベツ わかめ 春雨 ちくわ 人参 ごま 豆腐 玉ねぎ ねぎ チーズ パナナ	牛乳 コーンフレーク	豆乳 わらび餅
4	金	布団持ち帰り	レバーの中華漬け 元気になるお浸し わかめの味噌汁 オレンジ	豚レバー にんにく ねぎ しょうが ごま ほうれん草 小松菜 もやし 人参 昆布佃煮 ちくわ 玉ねぎ わかめ ねぎ オレンジ	ヨーグルト	牛乳 サンドパン
5	土				牛乳 サブレ	りんごジュース あられ
7	月		なすのミートスパゲティ 青のりポテト ゆでブロッコリー キャベツのコンソメスープ オレンジ	スパゲティ なす 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく チーズ じゃがいも 青のり ブロッコリー キャベツ パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 オレンジ	豆乳 スティックパン	牛乳 みかんゼリー
8	火		麻婆ナス ちくわときゅうりの酢の物 ほうれん草のすまし汁 パイン	豚肉 なす 豆腐 ねぎ しょうが にんにく ちくわ しらす きゅうり 人参 わかめ ほうれん草 玉ねぎ 卵 ねぎ パイン	牛乳 米菓子	牛乳 みたらし団子
9	水		筑前煮 スティックきゅうり 生揚げの味噌汁 ぶどう	鶏肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 椎茸 こんにゃく いんげん きゅうり 玉ねぎ ねぎ 生揚げ わかめ 人参 ぶどう	牛乳 りんご	冷やしうどん
10	木	交通安全指導	白身魚の磯辺揚げ 添え菜 小松菜の五目和え そうめんのすまし汁 バナナ	おひょう 青のり レタス 小松菜 もやし 人参 きゅうり キャベツ 卵 ごま そうめん かまぼこ わかめ ねぎ バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 バターサンド
11	金	布団持ち帰り	揚げ餃子 中華和え ベーコンスープ グレープフルーツ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ しょうが きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 卵 玉ねぎ ベーコン パセリ 人参 グレープフルーツ	牛乳 小魚	ヨーグルト
12	土	十五夜			牛乳 あられ	オレンジジュース クラッカー
14	月	絵本代集金	ラーメン 根菜のカレー煮 小魚の佃煮 オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 大根 人参 ごぼう しめじ 鶏肉 いんげん いわし ごま オレンジ	牛乳 クッキー	おにぎり
15	火	誕生会	おめでどうランチ	鶏肉 人参 椎茸 ごぼう しめじ えのき なた 鶏肉 卵 ブロッコリー レタス きゅうり スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 りんご パイン	飲むヨーグルト	フルーツケーキ
16	水		さわらの味噌だれ ブロッコリーのおかか和え 沢煮碗 オレンジ	さわら ごま ブロッコリー ひじき 人参 鰹節 豚肉 人参 ごぼう 椎茸 筍 水菜 オレンジ	牛乳 コッペパン	牛乳 芋ようかん
17	木	食育の日（いろいろな野菜が食べれるようになったよ）	おからの落とし揚げ ピーマンのじゃこ炒め きのこのすまし汁 ぶどう	おから かぼちゃ さば ねぎ 人参 卵 ピーマン しらす 人参 ちくわ ねぎ えのき ぶどう	牛乳 スティックポーロ	牛乳 チーズちぢみ
18	金	布団持ち帰り	鯖の胡麻みそ焼き かみかみ和え わかめ汁 オレンジ	鯖 ごま 生姜 切干大根 しらす きゅうり 人参 ハム ごま はんぺん わかめ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 きなこせんべい	牛乳 人参蒸しパン
19	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
23	水		親子うどん ボイルウインナー 野菜チップス ひじきふりかけ 梨	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 卵 ねぎ ウインナー ごぼう さつまいも じゃがいも ひじき しらすゆかり ごま 梨	牛乳 フランスパン	牛乳 ごまビスケット
24	木	避難訓練	しらす入りかき揚げ ボイル野菜 花麩の味噌汁 バナナ	しらす 玉ねぎ コーン 人参 さつまいも ビーマン 卵 キャベツ ブロッコリー 人参 花麩 玉ねぎ ねぎ バナナ	豆乳 チーズクラッカー	牛乳 ピザトースト
25	金	布団持ち帰り	鮭のコーンクリームかけ きゅうりの中華漬け 千切り野菜のすまし汁 梨	鮭 コーンクリーム ホールコーン 玉ねぎ きゅうり ごま 大根 小松菜 人参 えのきたけ ひじき ねぎ 梨	牛乳 サブレ	きなこおはぎ
26	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース サブレ
28	月		和風スパゲティ 人参しりしり にら玉スープ グレープフルーツ	スパゲティ 玉ねぎ しめじ 小松菜 ベーコン 人参 シーチキン にら 玉ねぎ えのき 卵 グレープフルーツ	豆乳 米菓子	牛乳 ふかし芋
29	火		肉じゃが ツナとちくわの酢の物 なめこ汁 柿	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん ツナ ちくわ 人参 キャベツ きゅうり 春雨 なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ 柿	牛乳 あられ	牛乳 卵サンド
30	水		鮭の胡麻マヨネーズ焼き 刻み昆布の煮物 キャベツのコンソメスープ オレンジ	鮭 玉ねぎ ごま パセリ 昆布 人参 椎茸 こんにゃく さつま揚げ いんげん キャベツ 人参 玉ねぎ ベーコン パセリ オレンジ	牛乳 パナナ	おにぎり

おめでどうランチ・・・大山おこわ チキンカツ ブロッコリーサラダ ナポリタンスパゲティ 大根スープ りんご パイン
食育の日のサンプル展示は2歳児です。主食（御飯）の量は70gです。
今月の果物はバナナ、オレンジ、パイン、ぶどう、梨、りんご、グレープフルーツ、柿を予定しています。
都合により献立を変更する場合があります。
印は新メニューです。