



9月予定献立表

2020年 川崎こども園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	雑穀ご飯 鮭のスキムパン粉焼き キャベツとワカメのポン酢和え 味噌汁 [3時のおやつ] メロンパン風トースト	ご飯 じゃが芋とベーコンの仲良し煮 ほうれん草の三色ナムル すまし汁 [3時のおやつ] パイナップルケーキ	ご飯 牛肉と春雨の炒め物 フロッコリーのわかめ和え ワカメスープ [3時のおやつ] チーズ蒸しパン	ご飯 ヒレカツ たきぎ和え 味噌汁 [3時のおやつ] ココアボール	ロールパン ハヤシチュー 炒り卵 インゲンのマヨサラダ [3時のおやつ] スキムミルククッキー
7	8	9	10	11	12
ご飯 鶏団子スープ れんごんのきんぴら ほうれん草のツナ和え [3時のおやつ] キャラメルラスク	麦ご飯 トンテキ マカロニサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] ボンテケーキ	ご飯 肉じゃが フロッコリーのベーコンサラダ すまし汁 [3時のおやつ] ヨーグルトケーキ	ご飯 豚肉のキ/コのオーロラソース 春雨サラダ コンソメスープ [3時のおやつ] ピザトースト	ご飯 魚のすり身揚げ チッスサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] りんごとクリームチーズのケーキ	トマトクリームパスタ コロコロ大学芋 ポイルキャベツ [3時のおやつ] シフォンケーキ
14	15	16	17	18	19
雑穀ご飯 団子汁 ひじきの煮物 フロッコリーのカニカマサラダ [3時のおやつ] マーブルクッキー	ご飯 鮭のタルタルソース キャベツと竹輪のごま和え すまし汁 [3時のおやつ] フレンチトースト	★おたんじょう会★ [3時のおやつ] アンパンマン蒸しパン	ご飯 牛肉のスタミナ炒め インゲンのわかめ和え ワカメスープ [3時のおやつ] バナナマフィン	ご飯 鶏肉のマーマレード カニと胡瓜の酢の物 味噌汁 [3時のおやつ] スコーン	焼うどん 焼きししゃも ドレッシング和え [3時のおやつ] くるくるソーセージ
21	22	23	24	25	26
敬老の日	秋分の日	ご飯 麻婆高野豆腐 ごぼうのきんぴら カルシウムサラダ [3時のおやつ] スナック	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のマヨコーン 味噌汁 [3時のおやつ] シリアルおこし	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 豚ヒレ肉のオイスターソース炒め すまし汁 [3時のおやつ] カップケーキ	ジャージャー麺 ほうれん草のソテー ビーンズサラダ [3時のおやつ] マッシュマロサンド
28	29	30			
麦ご飯 南瓜カレー 高野豆腐の煮物 ネバネバ和え [3時のおやつ] オレンジマフィン	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根サラダ 味噌汁 [3時のおやつ] のりじゃこトースト	ご飯 八宝菜 切昆布の煮物 フロッコリーのごま和え [3時のおやつ] ココア蒸しパン			



9月の行事予定



16日(水) 誕生会

メニュー

- ・サンドイッチバイキング
- ・ミートボール
- ・フレンチパンフキン
- ・さつま芋サラダ
- ・フルーツゼリー



夏の疲れが出てくるこの季節
健康な体づくりのためには、色々な食品を
組み合わせることが大切です。
毎日の食事で**主食**・**主菜**・**副菜**をバランス
よく取り入れて、子供が健やかに成長でき
るようサポートをしましょう。



食事をおいしく



バランスよく

主食…脳やからだを動かす



ごはん



ぱん



めん類

主菜…からだをつくる



さかな



大豆製品



たまご

副菜…からだの調子を整える



キノコ



芋類



海藻類



野菜