

# 9月の献立表

## 令和2年度 ほほえみ保育園

日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	火	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、枝豆 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、あげ) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳	15	火	お菓子、牛乳	魚のフライ(白身魚)、枝豆 チャブチエ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) すまし汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳
2	水	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) 千草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	くずもち、牛乳	16	水	お菓子、牛乳	鶏肉のごまみそ焼き(鶏肉、ごま) もやしの中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) 豆乳スープ(豆乳、豆腐、にんじん、ほうれん草、ウインナー)、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
3	木	お菓子、牛乳	豚肉の生姜炒め(豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが)、枝豆 小松菜納豆(納豆、小松菜、しらす干し) すまし汁、果物	豆腐入りみたらし団子、牛乳	17	木	お菓子、牛乳	豚肉とじゃがいものケチャップ煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、しめじ、ピーマン) 五色和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	納豆おやき、牛乳
4	金	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(赤魚、ごま)、にんじん 土佐酢和え(白菜、にんじん、きゅうり、かつお節) みそ汁、果物	磯の香おにぎり、お茶	18	金	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、里芋、大根、こんにゃく、小松菜) かぼちゃと大豆のサラダ(かぼちゃ、大豆、チーズ) すまし汁、果物	大学芋、牛乳
5	土	お菓子、牛乳	鶏肉のマリネ(鶏肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン) 田舎煮(白菜、大根、にんじん、厚揚げ) すまし汁、果物	ビーフン、牛乳	19	土	お菓子、牛乳	魚のムニエル(鮭)、枝豆 ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶
7	月	お菓子、牛乳	鶏肉のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、ブロッコリー ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) すまし汁、果物	チーズポテト、牛乳	23	水	お菓子、牛乳	肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、うどん) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、ちりめん、ひじき、ごま) 果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳
8	火	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	うどん、お茶	24	木	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、ごはん) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) 果物	ホットケーキ、牛乳
9	水	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、じゃがいも、玉ねぎ、牛乳)、枝豆 白菜のコンソメ煮(白菜、しいたけ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	25	金	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの中華炒め(豚肉、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、チンゲン菜) 昆布ピーマン(ピーマン、にんじん、もやし、ちりめん、かつお節、昆布) みそ汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶
10	木	お菓子、牛乳	ポトフ(じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ウインナー) 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) 果物	ビタミンクッキー、牛乳	26	土	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) スパゲッティソテー(スパゲティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン) すまし汁、果物	フレンチトースト、牛乳
11	金	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) 卵の花炒り(おから、しいたけ、にんじん、あげ、鶏ミンチ) みそ汁、果物	牛乳かん、お茶	28	月	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、卵、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) えのき納豆(えのき、納豆、ちりめん) みそ汁、果物	レーズンクッキー、牛乳
12	土	お菓子、牛乳	和風スパゲティ(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、のり、スパゲティ) ポテトサラダ(じゃがいも、きゅうり、にんじん、ウインナー) 果物	レーズン蒸しパン、牛乳	29	火	お菓子、牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) おいもサラダ(さつまいも、じゃがいも、グリーンピース、にんじん、ウインナー) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
14	月	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう) 青菜とちりめんのごま酢和え(小松菜、しらす干し、ごま) 果物	ピザトースト、牛乳	30	水	お菓子、牛乳	みそけんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ) ひじきとちりめん中華サラダ(春雨、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき、しらす干し) 果物	スイートポテト、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



### 病気を防ぐために 手を洗おう

**！ 新型コロナウイルス対策の基本は 手洗い・咳エチケット・3つの密を避ける**

30秒程度、十分な時間をかけた手洗いによって、手についた病原体を手洗い前より約10000分の1に減らせます。

**【手洗いのタイミング】**

食事をとる前、とった後、家に帰ったらまず、トイレの後、咳やくしゃみ、鼻をかんだとき、外にあるものを触ったとき、病気の人をケアしたと

