

令和元年9月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
2	月	魚のみそマヨ焼き 野菜の浅漬け すまし汁	白身魚(40)みそ(3) 豆腐(20)	こねぎ(2) にんじん(8)キャベツ(30)きゅうり(12) たまねぎ(23)しめじ(8) ほうれんそう(4)	マヨネーズ 砂糖	みりん 酒 浅漬けの素 鰹・昆布だし 醤油	たまねぎ スナック	ヨーグルトパン ホットケーキミックス(23) ヨーグルト(10)あんこ(8) 砂糖 マーガリン 麦茶	かしわ ごはん
18	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ
3	火	ビーフンの洋風炒め コーンスープ	ベーコン(12) 牛乳(40)	たまねぎ(25)チンゲンサイ(18)にんじん(8) しめじ(8)にんにく(1) クリームコーン(40)エリンギ(8) もやし(15)パセリ(0.5)	ビーフン(12) オリーブ油	こしょう 醤油 コンソメ 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ	おにぎり
14	土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁
4	水	おからの炒り煮 わかめのみそ汁	おから(22)ちくわ(8) みそ(10)	にんじん(12)こまつな(15) れんこん(18)しめじ(10)しょうが(1) たまねぎ(23)えのき(8) わかめ(8)ふかねぎ(3)	糸こんにゃく(14) ごま油 砂糖	醤油 みりん いりこだし	えびしお	ラスク 食パン(30) 砂糖 マーガリン 麦茶	チャーハン
20	金	炊き込みごはん	油揚げ(5)	干しひじき(0.5)にんじん(5)	五分つき米	醤油	麦茶	麦茶	卵スープ
5	木	焼きそば ふんわり卵スープ	豚こま肉(20) 卵(8)	キャベツ(33)にんじん(8) ピーマン(5) 干しいたけ(0.5)たまねぎ(24) にら(2)	焼きそば麺(40) 油	ソース こしょう 中華だし 醤油	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ	おにぎり
19	木	果物		梨(50)			麦茶	ミルク	みそ汁
6	金	魚の磯辺揚げ 野菜のおかか和え さつまいものみそ汁	白身魚(40) 鰹節(0.3) みそ(10)	もやし(15)にんじん(5)ピーマン(5) たまねぎ(25)えのき(8) にら(2)	天ぷら粉 油	塩 酒 青のり粉 めんつゆ いりこだし	ベジタブル スティック	杏仁豆腐 牛乳(50)アガー(1) みかん缶(10)さくらんぼ缶(5) アーモンドエッセンス 砂糖 麦茶	かしわ ごはん
25	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ
7	土	シーフードカレー はるさめサラダ	えび(12)いか(12) ハム(10)	たまねぎ(20)にんじん(5) グリーンピース(3) こまつな(15)コーン(3) きゅうり(16)	五分つき米 じゃがいも(25) 油 はるさめ(3)	カレールー 酒 ドレッシング	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	
28	土	果物		梨(50)			麦茶	ミルクココア	
9	月	筑前煮 厚揚げのみそ汁	鶏もも肉(35) 乾燥大豆(5) 厚揚げ(20) みそ(10)	だいこん(35)にんじん(10) ごぼう(14)いんげん(2) しめじ(8)たまねぎ(22) とうみょう(2)	こんにゃく(20) ごま油 砂糖	醤油 みりん いりこだし	うのはな クッキー	ほうれんそうの蒸しパン ホットケーキミックス(22) 卵(4)牛乳(5) マーガリン ほうれんそう(3) 砂糖 麦茶	おにぎり
27	金	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶	麦茶	みそ汁
10	火	中華丼 野菜のめんつゆ和え	うずらの卵(15) かまぼこ(8) しらす干し(7)	たまねぎ(28)たけのこ(8)チンゲンサイ(16) 干しいたけ(0.5)しょうが(1) 切干大根(2)こまつな(17) にんじん(10)	五分つき米 ごま油 片栗粉	中華だし 醤油 みりん 酒 めんつゆ	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ	ピラフ
26	木	わかめスープ		もやし(16)わかめ(8)しめじ(5)こねぎ(2)	ごま	中華だし 醤油	麦茶	ミルク	オニオンスープ
11	水	鶏のあっさり南蛮漬け 豆乳スープ	鶏もも肉(40) 豆乳(40)	たまねぎ(28)にんじん(10) ピーマン(7) もやし(17)エリンギ(8) ほうれんそう(4)	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも(23)	酒 醤油 酢 みりん コンソメ 醤油	おにぎり せんべい	小魚おやき しらす干し(5)桜えび(0.3) お好み焼き粉(18)キャベツ(7) 油 お好み焼きソース 麦茶	かしわ ごはん
30	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
12	木	十五夜クッキング	<さんまの塩焼き> さんま(40) 塩	<さつまいものマヨネーズ和え> さつまいも(35)ブロッコリー(9) 乾燥大豆(4)キャベツ(25) マヨネーズ こしょう 醤油	<すまし汁> たまねぎ(20)しめじ(8) かまぼこ(8)みつば(3) 鰹・昆布だし 醤油	<ごはん> 五分つき米	ビスケット 麦茶	十五夜団子 白玉粉(18) 絹ごし豆腐(8) かぼちゃ(10) 砂糖 麦茶	ピラフ オニオンスープ
13	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 きび	<ししゃも・山川漬け> ししゃも(30) 山川漬け(4)	<さといものみそ汁> さといも(23)もやし(16) えのき(8)とうみょう(2) みそ(10) いりこだし		クラッカー 麦茶	さつまいもスティック さつまいも(50) 油 塩 麦茶	おにぎり みそ汁
17	火	豆腐ハンバーグ シャキシャキサラダ コンソメスープ	合びき肉(42)卵(4)豆腐(12)	たまねぎ(13) キャベツ(32)にんじん(8)ピーマン(4) だいこん(23)エリンギ(8) ほうれんそう(4)	パン粉	ケチャップ こしょう ドレッシング コンソメ 醤油	ごま スティック	グリーンコープのおやつ	チャーハン
24	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	卵スープ
21	土	パンの日	<サンドウィッチ> サンドウィッチ用パン(40) 卵(5)ハム(7)きゅうり(13) マーガリン マヨネーズ こしょう	<トマトスープ> たまねぎ(22)トマト(14) しめじ(8)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> ぶどう(30)	薄焼き せんべい 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	

- ★乳児さんは、一人ひとりの成長段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★食事に関してのご心配やご質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室へお立ち寄りください。
- ★献立に記載している()は、以上児のグラム数です。
- ★当園のごはんは、五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪ 9月の旬の食材♪

- 野菜類：なす、かぼちゃ、れんこん、らっかせい、チンゲンサイ、しいたけ、えりんぎ
まいたけ、さつまいも、いんげん、とうがん、さといも、しめじ、しょうが
- 果物類：なし、ぶどう、いちじく、かぼす、くり
- 魚介類：さんま、かんぼち、さば、いわし、かつお、さけ、たちうお、くるまえび

