

# 平成30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 ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ
1	土	ハヤシライス	牛肉(20)	たまねぎ(27)にんじん(8) グリーンピース(4)	じゃがいも(28) 油 五分つき米	ハヤシルウ	星せんべい	グリーンコープのおやつ
		かに風味サラダ	かにかまぼこ(12)	キャベツ(33)もやし(17) ピーマン(6)		ドレッシング		
		果物		巨峰(30)				
3	月	魚のてんぷら	白身魚(40)		てんぷら粉 油	酒 塩	クラッカー	フルーツヨーグルト ヨーグルト(50) みかん缶(5)もも缶(5)
		野菜の昆布和え		きゅうり(15)にんじん(10)だいこん(28)		塩昆布		
		すまし汁		たまねぎ(25)干しいたけ(0.5) ふかねぎ(3)	花ふ(0.1)	鰹・昆布だし 醤油		
14	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
4	火	秋の遠足	遠足のため、全クラス愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。				クラッカー 麦茶	グリーンコープのおやつ 牛乳
5	水	きのこスパゲティ	ベーコン(15)	しめじ(12)えのき(12)ピーマン(7) たまねぎ(28)にんにく(1)	スパゲティ(40) マーガリン	こしょう 醤油	薄焼き せんべい	お好み焼き お好み焼き粉(15) 油 キャベツ(10)しらす干し(6) お好み焼きソース マヨネーズ 麦茶
		具だくさんスープ		にんじん(8)キャベツ(18) ほうれんそう(4)エリンギ(8)	じゃがいも(24)	コンソメ 醤油		
		果物		梨(35)				
21	金	八宝菜	えび(18) うずらの卵(15)	はくさい(38)チンゲンサイ(18)にんじん(8) きくらげ(0.5)しょうが(1)	ごま油 かたくり粉	酒 鶏ガラ 醤油 みりん	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ
		中華スープ	とうふ(20)	干しいたけ(0.5)たまねぎ(24) にら(2)	春雨(2)	中華だし 醤油		
		ごはん			五分つき米			
7	金	とうふハンバーグ	合びき肉(42)とうふ(12)	たまねぎ(13)干しひじき(0.5)	パン粉	ケチャップ こしょう	おにぎり せんべい	9/7 さつまいもてんぷら 麦茶
		やさしいマヨネーズ和え		キャベツ(32)にんじん(8)とうみょう(3)	マヨネーズ	醤油 こしょう		
		コンソメスープ		たまねぎ(23)エリンギ(8) パセリ(0.5)	かぼちゃ(20)	コンソメ 醤油		
26	水	ごはん			五分つき米		麦茶	9/26 フレンチトースト 麦茶
8	土	親子丼	鶏もも肉(35) 卵(12)	たまねぎ(32)しめじ(8) みつば(2)	砂糖 五分つき米	鰹だし 醤油 みりん	えびっこ	グリーンコープのおやつ
		油揚げのみそ汁	油揚げ(5) みそ(10)	もやし(15)えのき(8) ほうれんそう(4)		いりこだし 醤油		
		野菜のしらす和え	しらす干し(7)	キャベツ(32)ピーマン(7)にんじん(10)		めんつゆ		
10	月	春雨の中華炒め	いか(16)	たまねぎ(32)チンゲンサイ(17) にんじん(8)たけのこ(18)しょうが(1)	ごま油 春雨(3)	オイスターソース 醤油	さくっと とうもろこし	9/10 フレンチトースト・麦茶 食パン(35)牛乳(15)卵(8) 砂糖 9/25 グリーンコープのおやつ ミルク
		コーンスープ	ハム(7)	クリームコーン(30)たまねぎ(23) エリンギ(8)パセリ(0.5)		中華だし 醤油		
		わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ		
11	火	魚の照り焼き	白身魚(40)	しょうが(1)		酒 醤油 みりん	星せんべい	グリーンコープのおやつ
		こまつなのかつお和え	鰹節(0.1)ちくわ(8)	こまつな(18)にんじん(8)えのき(8)		めんつゆ		
		とうふのすまし汁	とうふ(20)	たまねぎ(25)しめじ(8) こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油		
27	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
12	水	高野豆腐の煮物	高野豆腐(5) ちくわ(15)	にんじん(7)干しいたけ(1)だいこん(30) きぬさや(2)れんこん(12)	こんにゃく(15) 砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん	ビスケット	チーズパイ パイシート(20) 粉チーズ(2)砂糖 卵(2)
		豚汁	みそ(10) 豚こま肉(10)	たまねぎ(23)えのき(8) ふかねぎ(3)	じゃがいも(22)	いりこだし		
		炊き込みごはん	油揚げ(5)	ごぼう(3)にんじん(5)	五分つき米	醤油		
13	木	十五夜メニュー	<さんまの塩焼き> さんま(40) 塩	<さといものみそ和え> さといも(30)ちくわ(7)こねぎ(2) にんじん(5) ごま みそ みりん 砂糖	<すまし汁> たまねぎ(20)しめじ(8) かまぼこ(8)みつば(2) 鰹・昆布だし 醤油	<栗ごはん> 栗(甘露煮)(10) 五分つき米 醤油	おにぎり せんべい	十五夜団子 白玉粉(18) 絹ごし豆腐(8) 砂糖 醤油 かたくり粉 麦茶
15	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(12)エリンギ(8) じゃがいも(22)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> 梨(50)	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ
		鶏肉の甘酢炒め	鶏もも肉(30)	たまねぎ(32)ピーマン(8)しいたけ(8) なす(13)	油 かたくり粉 砂糖	醤油 みりん 酢	ごま スティック	グリーンコープのおやつ
		マカロニスープ		キャベツ(17)にんじん(8) ほうれんそう(4)	マカロニ(5)	コンソメ 醤油		麦茶
18	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
19	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 きび	<ししゃも・山川漬> ししゃも(30) 山川漬(4)	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)もやし(16)えのき(8) とうみょう(2)わかめ(7) みそ(10) いりこだし		クラッカー	さつまいもてんぷら さつまいも(50) てんぷら粉 塩 油
							麦茶	麦茶

- ★乳児については別途、個々の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等も乳児と同様、別途、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様を対象としています。
- ★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある( )は、グラム数です。
- ★当園のご飯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、給食室ホワイトボード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、かんぱち、さば、いわし、かつお、さけ、たちうお、くるまえび