

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 |
|----|---|---------------------|---|---|--|------------------|----------------|---|
| 2 | 月 | 魚のマヨネーズ焼き | 白身魚(40) | こねぎ(2) | マヨネーズ | みりん 酒 | たまねぎ スナック | 9/2 さつまいもスティック・麦茶 さつまいも(50) 油 塩 9/18 ヨーグルトパン・麦茶 ホットケーキミックス(23) ヨーグルト(10) 砂糖 |
| | | 野菜の浅漬け | | にんじん(8)キャベツ(30)きゅうり(12) | | 浅漬けの素 | | |
| | | 豆腐のみそ汁 | 豆腐(20) みそ(10) | たまねぎ(23)しめじ(8) ほうれんそう(4) | | いりこだし | | |
| 18 | 水 | ごはん | | | 五分つき米 | | 麦茶 | |
| 3 | 火 | ビーフンの洋風炒め | ベーコン(12) | 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) | ビーフン(12) オリーブ油 | こしょう 醤油 | クラッカー | グリーンコープのおやつ |
| | | コーンスープ | 牛乳(40) | クリームコーン(40)エリンギ(8) もやし(15)パセリ(0.5) | | コンソメ 醤油 | | |
| 24 | 火 | ごはん | | | 五分つき米 | | 麦茶 | ミルク |
| 4 | 水 | おからの炒り煮 | おから(22)ちくわ(8) | にんじん(12)こまつな(15) れんこん(18)しめじ(10)しょうが(1) | 糸こんにゃく(14) ごま油 砂糖 | 醤油 みりん | えびしお | ラスク 食パン(30) 砂糖 マーガリン |
| | | わかめのみそ汁 | みそ(10) | たまねぎ(23)えのき(8) わかめ(8)ふかねぎ(3) | | いりこだし | | |
| 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 |
| 5 | 木 | 焼きそば | 豚こま肉(20) | キャベツ(33)にんじん(8) ピーマン(5) | 焼きそば麺(40) 油 | ソース こしょう | 薄焼き せんべい | グリーンコープのおやつ |
| | | ふんわり卵スープ | 卵(8) | 干しいたけ(0.5)たまねぎ(24) にら(2) | | 中華だし 醤油 | | |
| 19 | 木 | 果物 | | 梨(50) | | | 麦茶 | ミルク |
| 6 | 金 | 豆腐ハンバーグ | 合びき肉(42)卵(4)豆腐(12) | たまねぎ(13) | パン粉 | ケチャップ しょう | 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 |
| | | シャキシャキサラダ | | キャベツ(32)にんじん(8)ピーマン(4) | | ドレッシング | | |
| | | コンソメスープ | | だいこん(23)エリンギ(8) ほうれんそう(4) | かぼちゃ(20) | コンソメ 醤油 | | |
| 25 | 水 | ごはん | | | 五分つき米 | | 麦茶 | |
| 7 | 土 | 海の幸たっぷり シーフードカレー | えび(12)いか(12) | たまねぎ(20)にんじん(5) グリーンピース(3) | 五分つき米 じゃがいも(25) 油 | カレールー 酒 | おにぎり せんべい | グリーンコープのおやつ |
| | | はるさめサラダ | ハム(10) | こまつな(15)コーン(3) きゅうり(16) | はるさめ(3) | ドレッシング | | |
| 28 | 土 | 果物 | | 梨(50) | | | 麦茶 | ミルクココア |
| 9 | 月 | 秋野菜の中華丼 | うずらの卵(15) かまぼこ(8) | 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) | 五分つき米 ごま油 片栗粉 | 中華だし 醤油 みりん 酒 | サラダ せんべい | 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 |
| | | 野菜のめんつゆ和え | しらす干し(7) | 切干大根(2)こまつな(17) にんじん(10) | | めんつゆ | | |
| 27 | 金 | 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 | |
| 10 | 火 | 筑前煮 | 鶏もも肉(35) ゆで大豆(8) | だいこん(35)にんじん(10) ごぼう(14)いんげん(2) | こんにゃく(20) ごま油 砂糖 | 醤油 みりん | さくっと とうもろこし | グリーンコープのおやつ |
| | | 厚揚げのみそ汁 | 厚揚げ(20) みそ(10) | しめじ(8)たまねぎ(22) とうもろこし(2) | | いりこだし | | |
| 26 | 木 | ゆかりごはん | | | 五分つき米 | ゆかり粉 | 麦茶 | ミルク |
| 11 | 水 | 親子ふれあいDAYリハーサル | 都市農業公園でリハーサルのため、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 |
| 12 | 木 | 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) | <さといものみそ汁> さといも(23)もやし(16) えのき(8)とうもろこし(2) みそ(10) いりこだし | | うのはな クッキー | さつまいもスティック さつまいも(50) 油 塩 |
| | | | | | | | 麦茶 | 麦茶 |
| 13 | 金 | 十五夜クッキング | <さんまの梅煮> さんま(40) 梅干し(4) しょうが(1) 酒 みりん 醤油 | <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(10) ゆで大豆(8)キャベツ(25) マヨネーズ 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 | 十五夜団子 白玉粉(18) 絹ごし豆腐(8) 砂糖 醤油 片栗粉 麦茶 |
| | | | | | | | 麦茶 | |
| 14 | 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) マヨネーズ 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 | グリーンコープのおやつ |
| | | | | | | | 麦茶 | ミルクココア |
| 17 | 火 | 鶏のあっさり南蛮漬け | 鶏もも肉(40) | たまねぎ(28)にんじん(10) ピーマン(7) | 油 砂糖 片栗粉 | 酒 醤油 酢 みりん | ごま スティック | 9/17 グリーンコープのおやつ ミルク |
| | | 豆乳スープ | 豆乳(50) | もやし(17)エリンギ(8) ほうれんそう(4) | じゃがいも(23) | コンソメ 醤油 | | |
| 30 | 月 | ごはん | | | 五分つき米 | | 麦茶 | 9/30 ヨーグルトパン 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

