

# 令和4年9月 食事予定献立表



栄養士：はまだ みづえ

| 日  | 曜 | メニュー          | からだを<br>じょうぶにする                                      | からだの<br>ちょうしをととのえる  | からだの<br>ねつやちからとなる  | ちょうみりょう             | 10じの<br>おやつ    | 3じのおやつ   |                    |
|----|---|---------------|--|---|--|---------------------|----------------|--|--------------------|
| 1  | 木 | 魚のみそ焼き        | 白身魚(40)みそ(4)   |   |  | 酒 みりん               | 小魚             | グリーンコープのおやつ  |                    |
|    |   | 春雨のナムル        |  | にんじん(10)もやし(12)きゅうり(16)   | 春雨(3) 砂糖 ごま油   | 醤油 みりん 酢            | せんべい           |  |                    |
|    |   | わかめスープ        |  | たまねぎ(23)干しいたけ(1)<br>おくら(10)わかめ(7)   | ごま   | 中華だし 醤油             |                |  |                    |
| 15 | 木 | ごはん           |  |   | 五分つき米  |                     | 麦茶             | ミルクココア   |                    |
| 2  | 金 | 鶏の照り焼き        | 鶏肉(40)   |   |  | 酒 醤油 みりん            | クラッカー          | 9/2 きな粉麩<br>焼麩(5)きな粉(2)<br>砂糖 マーガリン                              |                    |
|    |   | 野菜の昆布和え       |  | にんじん(8)ピーマン(6)キャベツ(28)  |  | 塩昆布                 |                |  |                    |
|    |   | なすのみそ汁        | みそ(9)  | なす(14)しめじ(8)<br>かぼちゃ(20)ふかねぎ(3)   |  | いりこだし               |                |  |                    |
| 30 | 金 | ごはん           |  |   | 五分つき米  |                     | 麦茶             | 麦茶   |                    |
| 3  | 土 | ハヤシライス        | 牛肉(20)   | たまねぎ(27)にんじん(8)<br>グリーンピース(3)   | じゃがいも(28)<br>油 五分つき米   | ハヤシルウ               | フィンガー<br>ビスケット | グリーンコープのおやつ  |                    |
|    |   | ビーンズサラダ       | ミックスビーンズ(7)<br>ツナ(8)                                 | キャベツ(33)<br>こまつな(12)  | マヨネーズ  | こしょう 醤油             |                |  |                    |
|    |   | 果物            |  | 梨(40)   |  |                     |                |  | 麦茶                 |
| 5  | 月 | 中華丼           | えび(12)いか(12)   | たまねぎ(26)しめじ(12)<br>ほうれんそう(8)  | 五分つき米<br>ごま油 片栗粉   | 中華だし<br>酒 醤油        | ベジタブル<br>スティック | ぶどうゼリー<br>ぶどうジュース(80)巨峰(2)<br>アガー 砂糖                             |                    |
|    |   | かきたまスープ       | 卵(8)   | もやし(20)干しいたけ(1)<br>にら(2)  |  | 中華だし 醤油             |                |  |                    |
|    |   | 切干大根の和え物      | かにかま(10)   | 切干大根(3)きゅうり(16)にんじん(10)   |  | めんつゆ                | 麦茶             |  | 麦茶                 |
| 27 | 火 | 鶏のから揚げ        | 鶏もも肉(40)   | にんにく(2)   | 片栗粉 油  | 醤油 みりん              | えびしお           | グリーンコープのおやつ  |                    |
|    |   | やさいサラダ        |  | にんじん(8)キャベツ(30)ピーマン(6)  |  | ドレッシング              |                |  |                    |
|    |   | コンソメスープ       |  | たまねぎ(23)エリンギ(8)<br>こまつな(8)  | じゃがいも(25)  | コンソメ<br>醤油          |                |  |                    |
|    |   | ごはん           |  |   | 五分つき米  |                     |                |  | 麦茶                 |
| 7  | 水 | 魚のあんかけ        | 白身魚(40)  | もやし(18)しめじ(8)<br>ピーマン(5)にんじん(10)  | 小麦粉<br>片栗粉 砂糖  | 酒 醤油 みりん            | つなっこ<br>あられ    | あんこ蒸しパン<br>ホットケーキミックス(22)<br>牛乳(12)こしあん(8)卵(10)<br>砂糖(2)         |                    |
|    |   | 油揚げのみそ汁       | 油揚げ(4)<br>みそ(9)                                      | たまねぎ(23)わかめ(7)<br>ふかねぎ(3)   |  | いりこだし               |                |  |                    |
|    |   | しらすごはん        | しらす干し(8)   |   | 五分つき米  | 昆布 醤油               | 麦茶             |  | 麦茶                 |
| 8  | 木 | とうがんと豚肉のみそ炒め  | 豚こま肉(28)<br>厚揚げ(20)みそ(3)                             | とうがん(30)しめじ(8)<br>にんじん(8)チンゲンサイ(16)   | ごま油  | 醤油 みりん              | クラッカー          | グリーンコープのおやつ  |                    |
|    |   | すまし汁          | かまぼこ(8)  | たまねぎ(23)えのき(8)<br>みつば(2)  |  | 鰹・昆布だし<br>醤油        |                |  |                    |
|    |   | ごはん           |  |   | 五分つき米  |                     | 麦茶             |  | ミルク                |
| 9  | 金 | 十五夜メニュー       | <からいもごはん><br>さつまいも(16)<br>塩 酒<br>五分つき米               | <さんまの塩焼き><br>さんま(30) 塩 酒<br><こまつなのめんつゆ和え><br>こまつな(18)油揚げ(5)にんじん(10)<br>めんつゆ 鰹節  | <さといものみそ汁><br>さといも(20)えのき(8)<br>たまねぎ(22)ふかねぎ(3)<br>いりこだし みそ(9) |                     | 星せんべい          | みたらし団子<br>白玉粉(20)<br>絹ごし豆腐(10)<br>黒砂糖 醤油 片栗粉<br>牛乳               |                    |
| 20 | 火 | ナポリタン         | ウィンナー(12)  | たまねぎ(22)ピーマン(7)<br>しめじ(7)   | スパゲティ麺(40)<br>油  | ケチャップ<br>こしょう 醤油    | フィンガー<br>ビスケット | グリーンコープのおやつ  |                    |
|    |   | 豆乳スープ         | 豆乳(50)   | キャベツ(16)エリンギ(8)<br>こねぎ(2)   |  | コンソメ<br>醤油          |                |  |                    |
|    |   | チーズサラダ        | チーズ(5)   | キャベツ(33)にんじん(9)こまつな(17)   |  | ドレッシング              | 麦茶             |  | ミルクココア             |
| 12 | 月 | 高野豆腐の煮物       | 高野豆腐(8)  | しめじ(10)にんじん(10)<br>グリーンピース(3)とうがん(30)   | 油 砂糖   | 醤油 みりん<br>鰹・昆布だし    | 星せんべい          | 大学芋<br>さつまいも(40)<br>油 醤油 砂糖<br>いりこ(3) 黒ごま                        |                    |
|    |   | なめこのみそ汁       | みそ(9)  | なめこ(8)もやし(20)<br>ほうれんそう(5)  |  | いりこだし               |                |  |                    |
|    |   | ごはん           |  |   | 五分つき米  |                     | 麦茶             |  | 麦茶                 |
| 13 | 火 | 鮭のムニエル        | 鮭(40)  |   | 小麦粉 マーガリン  | 酒 こしょう              | ベジタブル<br>スティック | グリーンコープのおやつ  |                    |
|    |   | きのこソテー        |  | しめじ(10)えのき(10)にんじん(12)  | マーガリン  | こしょう 醤油 みりん         |                |  |                    |
|    |   | かぼちゃスープ       |  | たまねぎ(23)エリンギ(8)<br>かぼちゃ(20)パセリ(0.5)   |  | コンソメ<br>醤油          |                |  |                    |
| 29 | 木 | ごはん           |  |   | 五分つき米  |                     | 麦茶             | ミルク  |                    |
| 14 | 水 | なすのそぼろ煮       | 鶏ひき肉(28)   | なす(17)しめじ(8)にんじん(10)<br>たまねぎ(25)いんげん(2)   | 油 砂糖   | 醤油 みりん              | つなっこ<br>あられ    | レーズンスコーン<br>小麦粉(20)<br>マーガリン(5)ベーキングパウダー<br>牛乳(3)レーズン(3)砂糖<br>麦茶 |                    |
|    |   | すまし汁          | 豆腐(22)   | もやし(18)えのき(8)<br>こねぎ(2)   |  | 鰹・昆布だし<br>醤油        |                |  |                    |
|    |   | ひじきごはん        | 油揚げ(4)   | 干しひじき(0.5)  | 五分つき米  | 醤油                  | 麦茶             |  | 麦茶                 |
| 16 | 金 | 粗食の日          | <ごはん><br>五分つき米                                       | <甘酢きんぴら><br>にんじん(15)糸こんにゃく(20)<br>れんこん(12)切干大根(2)ひじき(0.8)<br>ごま油 醤油 みりん 砂糖 ごま 酢 | <豆腐のみそ汁><br>豆腐(22)とうがん(23)しめじ(8)<br>ふかねぎ(3) みそ(9) いりこだし        |                     | クラッカー          | 梅ジャムサンド<br>食パン(30)梅ジャム(4)  |                    |
| 24 | 土 | パンの日          | <卵マヨパン><br>ロールパン(40)<br>卵(13) マヨネーズ<br>キャベツ(18) こしょう | <オニオンスープ><br>たまねぎ(23)にんじん(8)<br>エリンギ(8)ほうれんそう(3)<br>コンソメ 醤油                     | <牛乳><br>牛乳(180)  | <果物><br>巨峰(種なし)(30) | フィンガー<br>ビスケット | グリーンコープのおやつ<br>ミルクココア  |                    |
| 6  | 火 | 親子ふれあいデイリハーサル | 親子ふれあいデイリハーサルのため愛情弁当と水筒(麦茶、水)の準備をお願いします。             |   |  |                     |                | ドーナツ<br>麦茶   | グリーンコープのおやつ<br>ミルク |
| 17 | 土 | 親子ふれあいデイ 2022 |  |   |  |                     |                |  |                    |

- ★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。
- ★給食、おやつに関する心配、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、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、エリンギ、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、かんばち、さば、いわし、かつお、さけ、たちうお、くるまえび

