

2023年9月 食事予定献立表



栄養士：たのうえ みか

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	軽食 (夕食)
1	金	とうがんと豚肉のみそ炒め	豚こま肉(28) 厚揚げ(20)みそ(3)	とうがん(30)しめじ(8) 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	しらすチップス ぎょうざの皮(15) しらす干し(5)にら(2) ピザ用チーズ(4) 油	ピラフ
		すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(23)えのき(8) みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油			
		ごはん			五分つき米				
2	土	ナポリタン	ウィンナー(12)	たまねぎ(22)ピーマン(7) しめじ(7)	スパゲティ麺(40) 油	ケチャップ こしょう 醤油	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	おにぎり
		豆乳スープ	豆乳(50)	キャベツ(16)エリンギ(8) パセリ(0.5)		コンソメ 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			
21	木	中華丼	えび(12)いか(12)	たまねぎ(26)しめじ(12) にんじん(8)チンゲンサイ(8)	五分つき米 ごま油 片栗粉	中華だし 酒 醤油	ベジタブル スティック	ねじりジャムパイ パイシート(20)卵(2) イチゴジャム ブルーベリージャム	五目炒飯
4	月	かきたまスープ	卵(8)	もやし(20)干しいたけ(1) こねぎ(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			
		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	ピラフ
5	火	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) こまつな(8)	じゃがいも(25)	コンソメ 醤油			
		ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	オニオンスープ
6	水	魚のあんかけ	白身魚(40)	もやし(18)しめじ(8) ピーマン(5)にんじん(10)	小麦粉 片栗粉 砂糖	酒 醤油 みりん 中華だし	つなっこ あられ	ヨーグルトパン ホットケーキミックス(24) ヨーグルト(13)こしあん(8) 砂糖(2)	かしわ ごはん
		油揚げのみそ汁	油揚げ(4) みそ(9)	たまねぎ(23)わかめ(7) 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	みそ汁
7	木	さつまあげ	すりみ(40)豆腐(15)	たまねぎ(16)干しひじき(0.5)	油	酒	クラッカー	グリーンコープのおやつ	ピラフ
		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			
		すまし汁	かまぼこ(8)	しめじ(8)大根(23) ふかねぎ(3)		鰹・昆布だし 醤油			
26	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	卵スープ
8	金	高野豆腐のケチャップ炒め	高野豆腐(8) ツナ(8)	たまねぎ(26)しめじ(10)にんじん(10) グリーンピース(3)	油 砂糖	ケチャップ 醤油	星せんべい	大学芋 さつまいも(40) 油 醤油 砂糖 いりこ(3) 黒ごま	五目炒飯
		なめこのみそ汁	みそ(9)	なめこ(8)もやし(20) ほうれんそう(5)		いりこだし			
		ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ
9	土	ハヤシライス	牛肉(20)	たまねぎ(27)にんじん(8) ピーマン(5)	じゃがいも(28) 油 五分つき米	ハヤシルウ	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) ツナ(8)	キャベツ(33) こまつな(12)	マヨネーズ	こしょう 醤油			
		果物		梨(40)			麦茶	ミルク	
11	月	なすのそぼろ煮	鶏ひき肉(28)	なす(17)しめじ(8)にんじん(10) たまねぎ(25)いんげん(2)	油 砂糖	醤油 みりん	つなっこ あられ	9/11 レーズンスコーン・麦茶 ホットケーキミックス(20)卵(5) マーガリン(5)牛乳(3)レーズン(3) 9/28 グリーンコープのおやつ	おにぎり
		豆腐のすまし汁	豆腐(22)	もやし(18)えのき(8) こねぎ(2)		鰹・昆布だし 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	ミルク	みそ汁
12	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 スティック	9/12 グリーンコープのおやつ ミルクココア	ピラフ
		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			
		かぼちゃのみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)にら(2) かぼちゃ(20)		いりこだし			
27	水	ごはん			五分つき米		麦茶	9/27 レーズンスコーン 麦茶	オニオンスープ
14	木	魚のごまマヨ焼き	白身魚(40)		ごま マヨネーズ	酒 みりん	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	チキンライス
		春雨のナムル		にんじん(10)豆もやし(12)きゅうり(16)	春雨(3) 砂糖 ごま油	醤油 みりん 酢			
		わかめスープ		たまねぎ(23)干しいたけ(1) わかめ(7)こねぎ(2)		中華だし 醤油			
		ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	卵スープ
		粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<甘酢きんぴら> にんじん(15)糸こんにゃく(20) ごぼう(12)切干大根(2) ごま油 醤油 みりん 砂糖 ごま 酢	<豆腐のみそ汁> 豆腐(22)とうがん(23)しめじ(8) ふかねぎ(3) みそ(9) いりこだし		クラッカー	サンドウィッチ サンドウィッチ用パン(30) ツナ(5)きゅうり(8)卵(5) マヨネーズ マーガリン 牛乳	五目炒飯
		パンの日	<フィッシュバーガー> バーガーパン(40) 油 白身魚(40) 卵(5) 酒 小麦粉 パン粉 こしょう キャベツ(18) ケチャップ	<オニオンスープ> たまねぎ(23)にんじん(8) エリンギ(8)ほうれんそう(3) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> 巨峰(30)	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	
29	金	十五夜メニュー	<からいもごはん> さつまいも(16) 塩 酒 五分つき米	<さんまの塩焼き> さんま(30) 塩 酒 <こまつなのめんつゆ和え> こまつな(18)油揚げ(5)にんじん(10) めんつゆ 鰹節	<さといものみそ汁> さといも(20)えのき(8) たまねぎ(22)ふかねぎ(3) いりこだし みそ(9)		小魚 せんべい	みたらし団子 白玉粉(20) 絹ごし豆腐(10) 黒砂糖 醤油 片栗粉 麦茶	えびピラフ
							麦茶		オニオンスープ

★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。

★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。

★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、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、かんぱち、さば、いわし、かつお、さけ、たちうお、くるまえび

