

令和2年9月 食事予定献立表



栄養士：うえだ さやか

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
1 火	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
	コーンサラダ		こまつな(35)コーン(5) きゅうり(20)赤パプリカ(5)		ドレッシング		
26 土	果物		ぶどう(30)			麦茶	ミルクココア
2 水	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	みんな大好き！プリン♪ プリンの素 牛乳 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		
	三色すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(23) ほうれんそう(6)		鯉・昆布だし 醤油		
16 水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
3 木	ツナ入りオムレツ	卵(35)ツナ(8) 牛乳(5)粉チーズ	たまねぎ(28)にんじん(10) ピーマン(7)	じゃがいも(25) 油	ケチャップ 醤油 こしょう	ごま スティック	グリーンコープのおやつ
	野菜スープ	ベーコン(6)	もやし(17)エリンギ(8) ほうれんそう(4)	かぼちゃ(15)	コンソメ 醤油		
17 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
4 金	冷やしうどん	ツナ(10)	もやし(33)にんじん(8) わかめ(6)ねぎ(2)	うどん(乾麺)(40)	醤油 みりん 鯉・昆布だし 砂糖	薄焼き せんべい	ラスク 食パン(30) 砂糖 マーガリン
	白和え	豆腐(30)みそ(5) かまぼこ(8)	干しいたけ(0.5)たまねぎ(24) チンゲンサイ(20)		中華だし 醤油		
18 金	果物		梨(50)			麦茶	麦茶
5 土	さといもの和風グラタン	ベーコン(12)チーズ(8) 牛乳(30)	たまねぎ(25)にんじん(8) さといも(20)しめじ(8)グリーンピース(2)	小麦粉 マーガリン	こしょう 醤油 コンソメ	クラッカー	グリーンコープのおやつ
	コーンたっぷりスープ		にんじん(8)エリンギ(8) コーン(4)とうみょう(3)		コンソメ 醤油		
19 土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
7 月	魚フライ	白身魚(40)卵(2)		パン粉 小麦粉 油	ソース こしょう	ベジタブル スティック	チーズ蒸しパン ホットケーキミックス(30)卵(5) プロセスチーズ 砂糖 牛乳
	野菜たっぷりナムル		キャベツ(32)にんじん(8)ピーマン(4)	ごま油	鶏がら 醤油		
	とうがんのすまし汁		とうがん(23)エリンギ(8) ほうれんそう(4)	かぼちゃ(20)	鯉・昆布だし 醤油		
23 水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
8 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)れんこん(10)	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)	なす(10)たまねぎ(22) とうみょう(2)		いりこだし		
24 木	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶	ミルク
9 水	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	パナコッタ 牛乳(20) 生クリーム 砂糖 オレンジジュース(30)ゼラチン バニラエッセンス
	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		
25 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	麦茶
10 木	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	大学芋 さつまいも(50) 油 砂糖 醤油 黒ごま
	かぼちゃの味噌汁	みそ(10)	たまねぎ(23)まいたけ(8) ふかねぎ(3)	かぼちゃ(20)	いりこだし		
28 月	炊き込みごはん	鶏小間肉(10)	干しひじき(0.5)にんじん(5)	五分つき米	醤油	麦茶	麦茶
11 金	愛情弁当の日☆	愛情弁当の日のため、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 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 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	グリーンコープのおやつ
						麦茶	ミルク
14 月	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		うのはな クッキー	スコーン ホットケーキミックス(20) 砂糖 マーガリン 豆腐 生クリーム
						麦茶	麦茶
15 火	生姜焼き風炒め物	豚こま肉(20)	もやし(20)玉ねぎ(20)しょうが(1)	油	醤油 みりん	芋かりんとう	グリーンコープのおやつ
	さっぱり酢の物	卵(10)	きゅうり(25)わかめ(7)	はるさめ(8)	酢 砂糖 醤油		
	さつまいもの味噌汁	みそ(10)	油揚げ(5)まいたけ(8) えのき(8)	さつまいも(20)	いりこだし		
29 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
30 水	さんまの梅煮	さんま(40)	梅干し(4)しょうが(1)		酒 醤油 みりん	ビスケット	スコーン ホットケーキミックス(20) 砂糖 マーガリン 豆腐 生クリーム
	さつまいものマヨネーズ和え		さつまいも(35)チンゲンサイ(10) キャベツ(25)ゆで大豆(8)	マヨネーズ	醤油 こしょう		
	すまし汁	かまぼこ	たまねぎ(20)しめじ(8)みつば(3)		鯉・昆布だし 醤油		
	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶

★9/2(水)はたいよう・かぜ組は秋の遠足のため愛情弁当の日になっています。愛情弁当と水筒の準備をお願いします。

★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



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用