

令和3年9月 食事予定献立表



管理栄養士：はまだ みずえ

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	水	筑前煮	鶏もも肉(30) ゆで大豆(8)	にんじん(10)ごぼう(12)だいこん(30) いんげん(2)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	星せんべい	9/1 小魚おやき しらす干し(4)桜えび(0.3)ソース お好み焼き粉(18)キャベツ(10)麦茶 9/14 グリーンコープのおやつ ミルクココア
		さつまいものみそ汁	みそ(9)	なす(13)えのき(8) とうもろこし(3)	さつまいも(23)	いりこだし		
14	火	ごはん			五分つき米		麦茶	
2	木	ナポリタン	ウィンナー(17)	たまねぎ(28)ピーマン(7)	マーガリン スパゲティ(4)	ケチャップ 塩 こしょう	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		クラムチャウダー	牛乳(50) あさり(15)	キャベツ(22)にんじん(8) パセリ(0.5)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油		
11	土	果物		なし(50)			麦茶	ミルク
3	金	白身魚のフライ	白身魚(40)卵(4)		小麦粉 油 パン粉	酒 とんかつソース こしょう	薄焼き せんべい	ココアクッキー 小麦粉(16)ココア(2)卵(5) ベーキングパウダー(0.4) マーガリン(4) 砂糖
		やさしいサラダ		こまつな(12)キャベツ(32)にんじん(10)		ドレッシング		
		オニオンスープ		たまねぎ(28)エリンギ(8) ほうれんそう(3)		コンソメ 醤油		
17	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
4	土	シーフードカレー	えび(10)いか(10)	たまねぎ(26)グリーンピース(3) にんじん(8)	じゃがいも(30) 油	カレールウ	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ
		はんぺんサラダ	はんぺん(12)	キャベツ(32)こまつな(10) トマト(15)	マヨネーズ	塩 こしょう		
25	土	果物		りんご(50)	五分つき米		麦茶	ミルクココア
6	月	がんもどきの煮物	がんもどき(18) ちくわ(15)	だいこん(40)干しいたけ(1) にんじん(10)いんげん(2)	こんにゃく(13) 砂糖	醤油 みりん 鰹・昆布だし	おにぎり せんべい	さつまいもの天ぷら さつまいも(50) てんぷら粉 油 麦茶
		豚汁 ~郷土料理~	豚こま肉(17) みそ(9)	白菜(20)さといも(20) ごぼう(12)しょうが(1)こねぎ(2)	糸こんにゃく(13) 油	いりこだし		
22	水	しらすごはん	しらす干し(6)		五分つき米	醤油	麦茶	
7	火	親子丼	鶏肉(33)卵(13)	たまねぎ(24)にんじん(5)みつば(2)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん	えびっこ	グリーンコープのおやつ
		みそ汁	豆腐(20) みそ(9)	わかめ(5)もやし(16)こまつな(5)	いりこだし			
28	火	やさしいの昆布和え		キャベツ(40)きゅうり(20)にんじん(8)塩昆布		醤油	麦茶	ミルク
8	水	麻婆なす	豚ミンチ(25) 赤みそ みそ	たまねぎ(28)にんじん(12) なす(13)しめじ(8)にら(2)	油 片栗粉 砂糖	鶏がらスープの素 テンメンジャン	ビスケット	アップルゼリー りんごジュース(40) イナアガー(2) 砂糖 みかん缶(10)
		かきたま汁	卵(8)	たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(3)				
24	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
9	木	ラトウユ	ベーコン(16)	たまねぎ(30)にんじん(9)なす(15) ピーマン(7)トマト水煮缶(20)エリンギ(10)	オリーブ油	醤油 ケチャップ 塩 こしょう	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ
		マカロニスープ		キャベツ(20)しめじ(8) ほうれんそう(4)	マカロニ(4)	コンソメ 醤油		
30	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
10	金	鶏の照り焼き	鶏もも肉(40)		油 砂糖	醤油 みりん	ビスケット	ジャムパン 食パン(30) いちごジャム(6)
		カラフルサラダ	カニカマ(15)	こまつな(20)にんじん(8) コーン(4)キャベツ(18)		ドレッシング		
		すまし汁		たまねぎ(20)だいこん(23)干しいたけ(0.8)みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油		
27	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
13	月	白身魚の竜田揚げ	白身魚(40)		油 片栗粉	酒 醤油	ごま スティック	レーズンケーキ レーズン(4) ホットケーキミックス(20) 牛乳(7)卵(8)マーガリン(4)
		春雨の酢の物		にんじん(7)きゅうり(15)もやし(18)	春雨(3) 砂糖	酢 醤油 みりん		
		豆腐のみそ汁	豆腐(23) みそ(9)	たまねぎ(23)しめじ(8) こねぎ(2)		いりこだし		
29	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
16	木	かぼちゃのドリア	ツナ(8)牛乳(30) チーズ(8)	かぼちゃ(15)たまねぎ(25) にんじん(7)しめじ(10)	小麦粉 マーガリン 五分つき米	コンソメ こしょう しょうゆ	星せんべい	グリーンコープのおやつ
		春雨スープ		もやし(18)えのき(8) ほうれんそう(4)	春雨(3)	中華だし しょうゆ		
		果物		ぶどう(20)				
18	土	パンの日	<サンドウィッチ> サンドウィッチ用パン(40) 卵(15)きゅうり(15)ハム(8) たまねぎ(10) マーガリン こしょう マヨネーズ	<ココロスープ> だいこん(25)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> バナナ(60)	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ ミルク
15	水	粗食の日	<ごはん> 雑穀米	<ししゃも焼き> ししゃも(30) <切干大根の含め煮> 切干大根(1)にんじん(8)高野豆腐(10) いんげん(2) ごま油 醤油 みりん 砂糖	<油揚げのみそ汁> 油揚げ(7)かぼちゃ(15)えのき(8) ふかねぎ(3) みそ(9) いりこだし		クラッカー	小魚おやき しらす干し(5)桜えび(0.3) お好み焼き粉(17)キャベツ(10) 油 お好み焼き用ソース 麦茶
21	火	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 <さといもの田楽> さといも(38)ちくわ(7)こねぎ(2) みそ(2) みりん 砂糖 ごま	<すまし汁> たまねぎ(23)しめじ(8) あおりのり(8)みつば(3) 鰹・昆布だし 醤油 花麩(0.5)		おにぎり せんべい	みたらしだんご 白玉粉(15) 絹ごし豆腐(8) 黒砂糖 片栗粉 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

