

# 令和2年9月 食事予定献立表



栄養士：ながい ようへい

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	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 酒	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		コーンスープ	豆乳(40)	クリームコーン(40)エリンギ(8)パセリ(0.5)		コンソメ 醤油		
26	土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
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	2日 さつまいも2色団子 さつまいも(50) きなこ 砂糖 塩 ココア 麦茶
		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)	麩(0.5)	鰹・昆布だし 醤油		
16	水	ごはん			五分つき米		麦茶	16日 グリーンコープのおやつ
3	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	グリーンコープのおやつ
		さつまいものみそ汁	みそ(10)	たまねぎ(23)まいたけ(8)ふかねぎ(3)	さつまいも(20)	いりこだし		
17	木	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	ミルク
4	金	ツナ入りオムレツ	卵(35) ツナ(8)豆乳(10)	たまねぎ(28)にんじん(10)ピーマン(7)赤パプリカ(5)	じゃがいも(25)粉チーズ 油	ケチャップ 醤油 こしょう	ごま スティック	大学芋 さつまいも(50) 油 砂糖 醤油 黒ごま
		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)		コンソメ 醤油		
18	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
5	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)ナス(5)枝豆(5)	五分つき米 かぼちゃ(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		
		果物		梨(50)				
19	土	果物					麦茶	ミルクココア
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	チーズクッキー 小麦粉(20)卵(4) 粉チーズ(2) 砂糖 マーガリン 麦茶
		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		
		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		
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)れんこん(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)	なす(10)たまねぎ(22)とうもろこし(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)れんこん(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 小麦粉 片栗粉	中華だし 醤油 みりん 酒	サラダ せんべい	パンナコッタ 牛乳(50) 生クリーム ゼラチン 砂糖 いちごジャム バニラエッセンス 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		
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	冷しゃぶうどん	豚こま肉(20)	もやし(33)にんじん(8)わかめ(6)	うどん(乾麺)(40)	醤油 みりん 鰹・昆布だし 砂糖	薄焼き せんべい	10日 グリーンコープのおやつ ミルクココア 28日 ラスク 食パン(30) 砂糖 マーガリン 麦茶
		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)	ごま	中華だし 砂糖 醤油		
28	月	果物		梨(50)			麦茶	砂糖 マーガリン 麦茶
12	土	パンの日	<サンドウィッチ>	<ふわふわスープ>	<牛乳>	<果物>	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ
			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	たまねぎ(22)トマト(14)卵(10)しめじ(8)パセリ(0.5)コンソメ 醤油	牛乳(180)	ぶどう(30)		
14	月	粗食の日	<ごはん>	<ししゃも・山川漬>	<さいとものみそ汁>		うのはな クッキー	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
			五分つき米 きび	ししゃも(30) 山川漬(4)	さいとも(23)もやし(16) えのき(8)とうもろこし(2) みそ(10) いりこだし			
15	火	十五夜メニュー	<さんまの塩焼き>	<さいとものみそ和え>	<すまし汁>	<栗ごはん>	おにぎり せんべい	十五夜団子 白玉粉(18)あんこ(7) 絹ごし豆腐(8) 麦茶
			さんま(40) 塩	さいとも(30)ちくわ(7)こねぎ(2) にんじん(5) ごま みそ みりん 砂糖	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	栗(甘露煮)(10) 五分つき米 醤油		
11	金	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	11日 ラスク 麦茶
		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		
		かぼちゃの味噌汁	みそ(10)油揚げ(5)	えのき(8)	かぼちゃ(20)	いりこだし		
29	火	ごはん			五分つき米		麦茶	29日 グリーンコープのおやつ ミルクココア
30	水	さんまの梅かば焼き	さんま(40)	梅干し(4)しょうが(1)	片栗粉 油	酒 醤油 みりん	ビスケット	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
		さつまいものマヨネーズ和え	茹で大豆(8)	チンゲンサイ(10)キャベツ(25)	マヨネーズ さつまいも(35)	醤油 こしょう		
		すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(20)しめじ(8)みつば(3)		鰹・昆布だし 醤油		
		ごはん			五分つき米			

- ★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、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、さいとも、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、かんぼち、さば、いわし、かつお、さけ、たちうお、くるまえび

