

令和3年9月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをとのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
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 麦茶	ピラフ
		さつまいものみそ汁	みそ(9)	なす(13)えのき(8) とうもよう(3)	さつまいも(23)	いりこだし		9/14 グリーンコープのおやつ ミルクココア	オニオンスープ
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)	スパゲティ麺(35) マーガリン	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	おにぎり
		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			
21	火	果物		なし(50)			麦茶	ミルク	みそ汁
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) バター(4) 砂糖	たこやき
		やさいサラダ		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) トマト(13)ほうれんそう(3)		コンソメ 醤油		麦茶	卵スープ
17	金	ごはん			五分つき米		麦茶		
4	土	ビーフシチュー	牛肉(20)	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	ビーフシチュールー 塩 こしょう	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		ミルクココア	
25	土	ごはん			五分つき米		麦茶		
6	月	がんとどきの煮物	がんとどき(18) ちくわ(15)	だいこん(40)干ししいたけ(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	さつまいものチーズ揚げ さつまいも(50) てんぷら粉 粉チーズ(2) 油	おにぎり
		豆腐のすまし汁	豆腐(23)	たまねぎ(23)えのき(8) ふかねぎ(3)		鰹・昆布だし 醤油		油 麦茶	みそ汁
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	八宝菜	えび(20) かまぼこ(12)	チンゲンサイ(20)たけのこ(15) にんじん(10)たまねぎ(25)しょうが(1)	片栗粉 ごま油	中華だし 酒 醤油 みりん	えびっこ	グリーンコープのおやつ	ピラフ
		わかめスープ		わかめ(7)だいこん(23) コーン(5)こまつな(5)	ごま	中華だし 醤油			コーン スープ
28	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	
8	水	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	豆腐(50)	たまねぎ(28)にんじん(8) しめじ(8)にら(2)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん	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)	かしわ ごはん
		豚汁 ～郷土料理～	豚こま肉(17) みそ(9)	だいこん(25)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		麦茶	オニオンスープ
29	水	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶		
9	木	ラタトゥイユ	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	おにぎり
		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	みそ汁
10	金	鶏の照り焼き丼	鶏もも肉(32)	キャベツ(30)たまねぎ(15) しょうが(1)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん	ビスケット	ジャムパン 食パン(30) ブルーベリージャム(6) いちごジャム(6)	オムライス
		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)もやし(18)		ドレッシング		麦茶	オニオンスープ
27	月	すまし汁		だいこん(23)干ししいたけ(0.8)みつば(2)	花ふ(0.5)	鰹・昆布だし 醤油	麦茶		
		高野豆腐のみそ炒め	高野豆腐(5) みそ(2)	たまねぎ(28)にんじん(10) しめじ(8)チンゲンサイ(14)	ごま油	醤油 みりん	星せんべい	グリーンコープのおやつ	
11	土	中華スープ	かまぼこ(8)	もやし(18)えのき(8) ほうれんそう(4)	ごま	中華だし 醤油			
		ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	
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)牛乳(7)卵(8) ホットケーキミックス(20) マーガリン(4) 砂糖	チキンライス
		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			
24	金	ごはん			五分つき米		麦茶		卵スープ
15	水	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(8)みつば(3) 鰹・昆布だし 醤油		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) 醤油 黒砂糖 片栗粉	かしわ ごはん
							麦茶	麦茶	みそ汁
16	木	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<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)しめじ(8) 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)もやし(18)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 牛乳	えびピラフ
							麦茶		オニオンスープ
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	<コロコロスープ> 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	
							麦茶	ミルクココア	

★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、かんぱち、さば、いわし、かつお、さけ、たちうお、くるまえび

