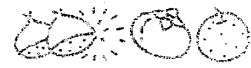


# 9月の献立表

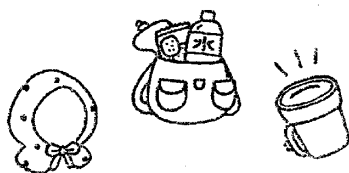


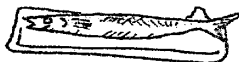
2019年09月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	こんぶ	ご飯 白菜とウィンナーのスープ 鶏ささみのピカタ 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、メープルシロップ、米、小麦粉、オリーブ油、	牛乳、鶏ささみ、卵、ウィンナー、豆乳、ちくわ(乳・卵なし)、バター、凍り豆腐	すいか、はくさい、かぼちゃ、にんじん、板こんにゃく、しめじ、えだまめ、ごぼう、いんげん	牛乳 スコーン・パンブキン ゆで枝豆
03火	スティック 人参	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) 豚肉のバーベキュー焼き 木の実サラダ フルーツ	ゆでうどん、さつまいも、胚芽米、米、カシューナッツ(味付け)、油、きび砂糖	豚肉、みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、まいたけ、りんご、ねぎ、なめこ、ごぼう、わかめ、にんじん	お茶 冷やしわかめうどん ふかし芋
04水	ゆで 枝豆	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) さんまの蒲焼 キャベツのお浸し フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、さんま、とろけるチーズ、ハム、みそ、かつお節	なし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ、万能ねぎ	牛乳 ごはんピザ こんぶ
05木	ゆで さつま芋	ひき肉と大豆のカレー 福神漬け レタスとじゃこのサラダ フルーツ	食パン、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、はちみつ、油	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、しらす干し、バター	ぶどう、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、レタス、にんじん、なす、きゅうり、福神漬、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 かぼちゃサンド 大根スティック(しょう油)
06金	スティック ごぼう	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 魚の煮付け 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、油、米、きび砂糖	あかうお、鶏もも肉、油揚げ、みそ	ぶどう、とうもろこし、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、グリーンピース、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	お茶 ケチャップライス ゆでとうもろこし
07土	煮干し	とん汁うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん、胚芽米、さといも、油、きび砂糖、はちみつ	豚肉、鶏ひき肉、みそ	かぼちゃ、ぶどう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん にんじんのマリネ
09月	こんぶ	ご飯 みそ汁(生揚げ・ほうれん草) 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) かぶとハムのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、パン粉、油、米、油、	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、卵、ハム(乳含む)、みそ	ぶどう、かぶ、きゅうり、オレンジ天然果汁、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト 胡瓜スティック(塩)
10火	ブロッコリーの ごま和え	ご飯 すまし汁(お麩・人参) 魚の竜田揚げ(鯖) 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、ながいも、米、片栗粉、焼ふ、きび砂糖	牛乳、さば、卵、煮干し、さくらえび、かつお節	オレンジ、ネーブル、はくさい、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、焼きのり、あおのり	牛乳 お好み焼き 煮干し
11水	スティック 大根	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、小麦粉、油、ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター	メロン、トマト、日本かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、バジル、パプリカ、カットわかめ	お茶 わかめおにぎり ごぼうスティック
12木	スティック 胡瓜	ご飯 すまし汁(麩・ミツバ・ナルト) さけのちゃんちゃん焼き 根菜と里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さといも、きび砂糖、焼ふ	牛乳、さけ、豆乳、チーズ、なると(乳・卵なし)、みそ、バター	ぶどう、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、しめじ、えだまめ、糸みつば、いんげん、レモン果汁	牛乳 チーズ蒸しパン ゆで枝豆
13金 祖父母の ついで	粉ふき芋	和風きのこスパゲティ 野菜と押し麦のスープ お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、オリーブ油、押麦、油、ごま油、きび砂糖、ごま	牛乳、焼き豆腐、えび(むき身)、ベーコン(乳含む)、バター	ぶどう、クリームコーン缶、たまねぎ、トマト、えのきたけ、きゅうり、しめじ、しらたもぎたけ、まいたけ、コーン缶、マッシュルーム、かぶ、コーン(冷凍)、にんじん、なす、万能ねぎ、グリーンピース、セロリ、パセリ、にんにく、焼きのり	お茶 エビピラフ コーンスープ
14土	煮干し	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐	すいか、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら、かぶ・葉、グリーンピース、にんにく	お茶 菜めし 人参スティック(しょうゆ)

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー588kcal・たんぱく質21.9g・脂質18.3g)





# 献立表



2019年09月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	こんぶ	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) 豚肉のパーベキュー焼き 木の実サラダ フルーツ	ゆでうどん、さつまいも、胚芽米、米、カシューナッツ(味付け)、油、きび砂糖	豚肉、みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、まいたけ、りんご、ねぎ、なめこ、ごぼう、わかめ、にんじん	お茶 冷やしわかめうどん ふかし芋
18 水	ゆで枝豆	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) さんまの蒲焼 キャベツのお浸し フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、さんま、とろけるチーズ、ハム、みそ、かつお節	なし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ、万能ねぎ	牛乳 ごはんピザ こんぶ
19 木	ゆでさつま芋	ひき肉と大豆のカレー 福神漬け レタスとじゃこのサラダ フルーツ	食パン、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、はちみつ、油	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、しらす干し、バター	ぶどう、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、レタス、にんじん、なす、きゅうり、福神漬、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 かぼちゃサンド 大根スティック(しょう油)
20 金	スティックごぼう	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 魚の煮付け 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、油、米、きび砂糖	あかうお、鶏もも肉、油揚げ、みそ	ぶどう、とうもろこし、たまねぎ、ごま、なす、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、グリーンピース、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	お茶 ケチャップライス ゆでとうもろこし
21 土	煮干し	どん汁うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん、胚芽米、さといも、油、きび砂糖、はちみつ	豚肉、鶏ひき肉、みそ	かぼちゃ、ぶどう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん にんじんのマリネ
24 火	こんぶ	ご飯 すまし汁(お麩・人参) 魚の竜田揚げ(鯖) 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、もち米、きび砂糖、油、米、片栗粉、焼ふ	さば、あずき(乾)、煮干し、きな粉	オレンジ・ネーブル、はくさい、にんじん、ほうれんそう、万能ねぎ、しょうが、焼きのり	お茶 二色おはぎ 煮干し
25 水 きいろクッキング	スティック大根	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、小麦粉、油、ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター	メロン、トマト、日本かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、バジル・パジリコ、カットわかめ	お茶 わかめおにぎり ごぼうスティック
26 木 鯛おろし実演	スティック胡瓜	ご飯 すまし汁(麩・ミツバ・ナルト) さけのちゃんちゃん焼き 根菜と里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さといも、きび砂糖、焼ふ	牛乳、さけ、豆乳、チーズ、なると(乳・卵なし)、みそ、バター	ぶどう、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、しめじ、えだまめ、糸みつば、いんげん、レモン果汁	牛乳 チーズ蒸しパン ゆで枝豆
27 金 誕生会	粉ふき芋	雑穀ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ) コロッケ わかめサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、パン粉、きび砂糖、油、押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわもち、ごま、ごま(乾)	ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、バター、みそ、かつお節、あずき(乾)	なし、メロン、キャベツ、たまねぎ、なす、きゅうり、ブルーベリージャム、コーン缶、ブルーベリー、ほうれんそう、にんじん、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 ヨーグルトケーキ、梨(乳児) おかかおにぎり すまし汁(人参・ほうれん草)
28 土	煮干し	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐	すいか、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら、かぶ・葉、グリーンピース、にんにく	お茶 菜めし 人参スティック(しょうゆ)
30 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(生揚げ・ほうれん草) 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、ながいも、米、片栗粉、焼ふ、きび砂糖	牛乳、さば、卵、煮干し、さくらえび、かつお節	オレンジ・ネーブル、はくさい、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、焼きのり、あおのり	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト 胡瓜スティック(塩)

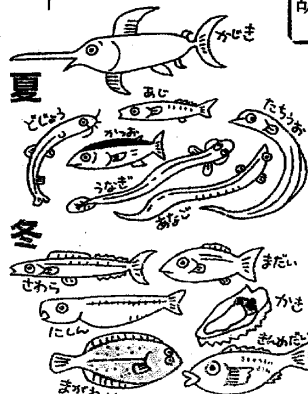
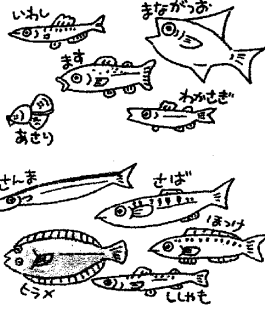
## 魚で季節を見つけよう!

9月の果物はぶどう・梨・柿等になります。

### 魚っていいよ!

- 旬が豊富  
海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。新鮮な魚はおいしい!(今は輸入が多くなりました)
- いろいろな形でおもしろい!
- いろいろな調理方法ができます  
揚げ、焼き、煮もの、サラダ、汁もの...
- おいしい! お米によくあうよ  
米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補います。

- カルシウム、DHAが豊富です!  
骨がじょうぶになります。
- 肉よりも太りにくいよ
- 骨が楽しい!  
口の中の感覚もよくなります。



1年中おいしい

