

9月の献立



平成30年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日	ロールサンド	牛乳	お茶	牛乳 卵 ウインナー	キャベツ パナナ	ロールパン 塩 三温糖 マヨネーズ ケチャップ ジョア
土	ジョア パナナ	チーズ	お菓子			
3日	筑前煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 卵	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸 いんげん 玉葱 えのき ネギ オレンジ	じゃが芋 蒟蒻 醤油 みりん 塩 三温糖 キャノーラ油 片栗粉
月	かきたま汁 オレンジ	お菓子	フライドポテト			
4日	魚のサラダ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 豆腐 わかめ 胡麻	玉葱 人参 ピーマン パプリカ えのき ネギ 胡瓜 みかん缶 もも缶 パイン缶 パナナ	塩 酢 三温糖 キャノーラ油 バジル粉 醤油 白玉粉 上白糖
火	たたき胡瓜 すまし汁	果物	フルーツ白玉			
5日	とうがんの味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 卵 ベーコン	冬瓜 玉葱 人参 もやし ピーマン 梨	三温糖 醤油 酒 片栗粉 キャノーラ油 塩
水	ピーマンの卵とじ 梨	ゼリー	お菓子			
6日	麻婆茄子 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 ハム 胡麻 ツナ缶 とろけるチーズ	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 生姜 にんにく 茄子 もやし 胡瓜 オレンジ コーン	中華だし 醤油 三温糖 みりん 片栗粉 酢 ごま油 食パン マヨネーズ ピザソース
木	ナムル オレンジ	チーズ	コーンマヨトースト			
7日	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 卵	生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン 玉葱	醤油 マーメレード じゃが芋 マヨネーズ 塩 バター コンソメ こしょう 蒸しパン粉 ココア
金	ポテトサラダ オニオンスープ	果物	ココア蒸しパン			
8日	スパゲティミートソース	牛乳	お茶	牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ パナナ	スパゲティ バター コンソメ 塩 三温糖 ケチャップ キャノーラ油
土	牛乳 パナナ	お菓子	お菓子			
10日	ビーフカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく グリーンピース りんご キャベツ 胡瓜 みかん缶	じゃが芋 小麦粉 バター ウスターソース コンソメ カレー粉 塩 醤油 ケチャップ キャノーラ油 酢 三温糖 こしょう 米 炊き込みわかめ
月	甘酢サラダ ヨーグルト	ゼリー	わかめおにぎり			
11日	魚の西京焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 白味噌 ツナ缶 胡麻 わかめ かまぼこ きな粉	生姜 切り干し大根 胡瓜 人参 えのき ネギ パナナ	みりん 酢 三温糖 醤油 塩
火	切り干し大根の胡麻和え わかめ汁	チーズ	あべかわバナナ			
12日	がんもどき (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 おから かつお節	枝豆 人参 牛蒡 干し椎茸 生姜 キャベツ 胡瓜 冬瓜 ニラ えのき	醤油 みりん 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 塩 棒ジュース
水	おかか和え とうがん汁	果物	棒ジュース・お菓子			
13日	五目厚焼き卵 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 納豆 油揚げ スキムミルク とろけるチーズ 黒胡麻	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 ネギ 梨	塩 三温糖 醤油 じゃが芋 小麦粉 強力粉 イースト バター
木	納豆 味噌汁 梨	お菓子	黒胡麻チーズパン			
14日	大豆入りお煮付け (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 大豆 かまぼこ 卵	玉葱 人参 牛蒡 いんげん えのき ネギ パナナ	じゃが芋 キャノーラ油 醤油 三温糖 焼麩 塩 ヤクルト 蒸しパン粉 バター
金	すまし汁 ヤクルト	ゼリー	バナナケーキ			
15日	皿うどん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ ネギ パナナ	皿うどん麺 中華だし 醤油 ウスターソース 塩 こしょう
土	牛乳 パナナ	チーズ	お菓子			
18日	ハヤシライス (ご飯)	牛乳	お茶	牛肉 ひじき	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 胡瓜 パイン缶	ハヤシルー キャノーラ油 酢 醤油 三温糖 塩 こしょう アイスクリューム
火	パイン入りひじきサラダ	お菓子	アイスクリーム			
19日	食育の日 麦ご飯 焼きししゃも	牛乳	牛乳	牛乳 ししゃも 茎わかめ 胡麻	玉葱 南瓜 ネギ	米 麦 醤油 三温糖 みりん 酒
水	茎わかめの煮物 じゃがいもの味噌汁	果物	お菓子			
20日	魚の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 赤味噌 胡麻 わかめ 卵 きな粉	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 ネギ	三温糖 醤油 みりん 塩 片栗粉 ロールパン キャノーラ油
木	即席漬け かきたま汁	ゼリー	揚げパン			
21日	お月見ハンバーグ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 卵 うずらの卵 ハム ベーコン 豆腐 きな粉	玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 人参 パセリ ぶどう	塩 こしょう パン粉 スパゲティ マヨネーズ じゃが芋 コンソメ 醤油 白玉粉 三温糖
金	スパサラダ ポテトスープ ぶどう	チーズ	お月見団子			
22日	親子うどん	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	人参 干し椎茸 ネギ パナナ	うどん麺 キャノーラ油 醤油 みりん
土	牛乳 パナナ	お菓子	お菓子			
25日	肉じゃが (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 かまぼこ わかめ 卵	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき ネギ オレンジ 胡瓜	じゃが芋 糸蒟蒻 キャノーラ油 塩 醤油 三温糖 みりん 食パン マヨネーズ
火	すまし汁 オレンジ	チーズ	卵サンド			
26日	運動会リハーサル 親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 刻み昆布 ハム	玉葱 人参 しめじ えのき キャベツ 胡瓜 コーン	キャノーラ油 コンソメ 塩 醤油 三温糖 酢 棒ジュース
水	元気サラダ 棒ジュース	ゼリー	お菓子			
27日	竹輪の磯辺揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 青のり 卵 ミンチ 豆腐 わかめ 油揚げ	牛蒡 人参 ミニトマト 玉葱 ネギ	キャノーラ油 ごま油 醤油 三温糖 小麦粉 白玉粉 塩 あんこ さつま芋
木	金平ごぼう プチトマト 味噌汁	果物	いきなり団子			
28日	コーンシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム ハム 油揚げ	玉葱 人参 コーン クリームコーン もやし 胡瓜 切り干し大根	小麦粉 バター コンソメ 塩 キャノーラ油 酢 三温糖 こしょう 醤油 みりん 酒
金	ハムサラダ 梨	お菓子	切干おにぎり			
29日	やきそば	牛乳	お茶	牛乳 豚肉	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ニラ ネギ パナナ	焼きそば麺 ソース キャノーラ油
土	牛乳 パナナ	チーズ	お菓子			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもさん達には夏の疲れが出る頃ですね。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

～長寿と食事～

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスが良いとされています。また、酢や海藻類も健康に良い食べ物です。

長生きできる身体を食べ物からつくっていきましょう。

旬の食べ物:新米、トマト、さつま芋、しめじ、鮭、鯖、栗、ぶどう

給食室・・・福田、上川、稲葉

