

9月の献立表



今月はズイキの煮物を献立に入れています。
 あまり見かけなくなってきましたが、血がサラサラになると昔から言われ、産後に食べると良い言われています。
 子ども達に実物を見せて、料理をします。
 近くの畑でも見かけますので、お子さんと見つけてくださいね☆



※野菜、魚、肉は国産使用で鶏豚牛肉はもも肉、砂糖は屋食(三温糖)、おやつ(上白糖)を主食は毎日、白米(国産)を使用しています。
 ※汁物は天然だしを使用しています。(味噌汁/いりこ、昆布・清汁/かつお、昆布・中華スープ/鶏がら)

日	曜	献立名	材料名(たんぱく質・野菜・その他・調味料)	おやつ
11 25	月	鯖の甘辛焼き	鯖、しょうゆ、砂糖、みりん	生乳
		千切り大根の煮物	千切り大根、油揚げ、人参、小松菜、しょうゆ、砂糖	おさつコロコロ揚げ
		キャベツの甘酢	キャベツ、きゅうり、ひじき、酢、砂糖	さつま芋
		豆腐の味噌汁	豆腐、玉葱、わかめ、じゃが芋、えのき、味噌	サラダ油
		(主食)ごはん	米 [オレンジ]	グラニュー糖
12 26	火	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉、塩、片栗粉、牛乳、酢、砂糖、サラダ油	生乳
		こふき芋	じゃが芋、青のり、塩/トマト	ぶどうゼリー・せんべい
		青菜のおかか和え	小松菜、チンゲン菜、ほうれん草、キャベツ、かつお、しょうゆ	ぶどうジュース
		南瓜の清汁	南瓜、玉葱、豆腐、わかめ、しょうゆ、みりん	砂糖、ゼラチン
		(主食)ごはん	米 [バナナ]	(26日)月見ゼリー
13 27	水	鯖のうま煮	鯖、しょうゆ、砂糖、みりん	生乳
		白菜のお浸し	白菜、小松菜、チンゲン菜、ひじき、しょうゆ	彼岸団子
		さつま芋の一口煮	さつま芋、しょうゆ、砂糖/トマト	もち米
		南瓜の味噌汁	南瓜、わかめ、豆腐、玉ねぎ、えのき、味噌	小豆
		(主食)ごはん	米 [メロン]	きな粉、砂糖
14 28	木	他人丼	米、牛肉、玉葱、人参、生椎茸、白菜、卵、しょうゆ、みりん	生乳
		きゅうりの白子和え	きゅうり、キャベツ、白子干し、酢、砂糖	スティックパイ
		トマト	トマト	小麦粉、砂糖
		さつま芋の味噌汁	さつま芋、豆腐、えのき、わかめ、味噌	バター、卵
			[りんご]	強力粉
1 15 29	金	生鮭と野菜のクリーム煮	生鮭、玉ねぎ、人参、じゃが芋、生椎茸、南瓜、白菜、牛乳、生クリーム、小麦粉、塩	生乳
		小松菜の白子和え	小松菜、チンゲン菜、キャベツ、人参、白子干し、しょうゆ/トマト	ヨーグルト
		焼き豆腐の味噌汁	焼き豆腐、れんこん、えのき、わかめ、味噌	せんべい
		(主食)ふりかけごはん	米、ふりかけ [ぶどう]	
2 16 30	土	焼きそば	焼きそば、豚肉、玉ねぎ、人参、生椎茸、キャベツ、もやし、ねぎ、ソース	生乳
		トマト/ブロッコリー	トマト/ブロッコリー	
		えのきのスープ	えのき、南瓜、じゃがいも、ねぎ、豆腐、しょうゆ	菓子
			[バナナ]	

☆乳児の朝の毎日のおやつ・・・牛乳、菓子(ビスケット類)又はバナナ・菓子パンを使用しています。



<お月見ランチ22日(金)>

- ・炊込みごはん(米、鶏ひき肉、油揚げ、人参、れんこん、ごぼう、しょうゆ)
- ・えびフライ(えび、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油) ・トマト
- ・さつま芋の月見団子(さつま芋、じゃが芋)
- ・小松菜のお浸し(白菜、小松菜、しょうゆ)
- ・清汁(豆腐、玉葱、わかめ、しょうゆ) / ・ぶどう・マスカット



おやつ
牛乳
プチケーキ
ラムネ

☆毎週金曜日は、変わりごはんの日です。

☆左側の月曜日(11日・25日)は、アレルギーの子どもたちもみんなと一緒に食べられる昼食、おやつを作ります。

☆月1回、お弁当箱に盛り付けます。今月は26日(火)です。

日	曜	献立名	材料名(たんぱく質・野菜・その他・調味料)	おやつ
4	月	鰯の南蛮漬け	鰯、小麦粉、片栗粉、油、酢、砂糖、しょうゆ	牛乳
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、キャベツ、小松菜、人参、ごま、しょうゆ	アーモンドケーキ
		南瓜の一口煮	南瓜、しょうゆ、砂糖/トマト	卵、小麦粉
		なす玉味噌汁	なす、玉ねぎ、わかめ、さつま芋、油揚げ、味噌	砂糖、バター
		(主食)ごはん	米 [オレンジ]	アーモンド
5 19	火	豚肉の味噌焼き	豚肉、味噌	牛乳
		ブロッコリーの酢の物	ブロッコリー、きゅうり、人参、酢、砂糖	炊き込みごはん
		卵焼き	卵、コーン缶、ねぎ、塩、サラダ油	米、ツナ缶
		豆腐の清汁	豆腐、玉葱、じゃが芋、えのき、わかめ、しょうゆ	油揚げ
		(主食)ごはん	米 [ぶどう]	人参、しょうゆ
6 20	水	かれいのごま味噌焼き	かれい、白ごま、味噌、砂糖、みりん	牛乳
		ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、きゃべつ、シーチキン缶、マヨネーズ	あんぱん
		ズイキの煮物	ズイキ、油揚げ、しょうゆ、砂糖/トマト	強力粉、イースト
		もやしの味噌汁	もやし、えのき、さつま芋、厚揚げ、わかめ、味噌	塩、砂糖、小豆
		(主食)ごはん	米 [バナナ]	卵、バター、牛乳
7 21	木	三色ロール巻き	豚肉、人参、ごぼう、三度豆、しょうゆ、みりん	牛乳
		ツナサラダ	ツナ缶、じゃが芋、きゅうり、卵、マヨネーズ	ツナサンド
		厚揚げの煮物	厚揚げ、大根、人参、しょうゆ、砂糖	ツナ缶
		玉葱スープ	玉葱、わかめ、しめじ、豆腐、しょうゆ	食パン
		(主食)ごはん	米 [ぶどう]	マヨネーズ
8	金	麻婆丼	米、豚ひき肉、木綿豆腐、大根、白菜、なす、セロリ、トマト、玉ねぎ、白ねぎ、人参、えのき、赤味噌、しょうゆ、砂糖	牛乳
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ/トマト	ヨーグルト
		わかめの清汁	わかめ、玉ねぎ、えのき、白菜、しょうゆ、みりん	せんべい
			[メロン]	
9	土	五目焼き飯	米、合挽きミンチ、えび、玉ねぎ、人参、生椎茸、ねぎ、サラダ油、塩、しょうゆ	牛乳
		ブロッコリー/ゆで卵	ブロッコリー/卵	
		南瓜の清汁	南瓜、じゃが芋、えのき、豆腐、わかめ、しょうゆ	菓子
			[バナナ]	

☆体調の悪いお子様は遠慮なく、担任の保育教諭に申し出て下されば、体調に合わせたお料理をお作りします。

