



9月予定献立表



令和3年度

本分保育園

日	曜日	献立		材 料		
		昼 食	3時のおやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	水	ご飯(白米)・味のり・きのこの味噌汁・旨煮・チンゲン菜のソテー・キウイ	お茶 鮭おにぎり	油揚げ/スキムミルク/鶏肉/高野豆腐/鮭	半つき米/押麦/じゃがいも/こんにやく/三温糖/玄米/炒りごま	味付けのり/えのき/しめじ/エリンギ/人参/ねぎ/たまねぎ/わかめ/干しいたけ/ごぼう/れんこん/さやいんげん/チン
2	木	ご飯(玄米)・かみかみふりかけ・チキンピーズ・南瓜のチーズ焼き・甘夏サラダ・りんご	豆乳・野菜クラッカー・寒天	しらす/かつお節/鶏肉/大豆/ホイップクリーム/プロセスチーズ/	玄米/炒りごま/三温糖/じゃがいも/調合油/薄力粉/有塩バター	塩昆布/人参/たまねぎ/トマト/グリーンピース/かぼちゃ/甘夏/きゅうり/キャベツ/りんご/パセリ/寒天/ぶどう
3	金	ご飯(白米)・納豆・ワンタンスープ・厚揚げのチーズ焼き・オクラと胡瓜のおかか・バナナ	牛乳・ジャムサンド	納豆/豚ミンチ/厚揚げ/プロセスチーズ/かつお節/牛乳	半つき米/押麦/ワンタンの皮/コッパン	ねぎ/チンゲンサイ/オクラ/きゅうり/人参/バナナ/いちご ジャム
4	土	カレーうどん・ごぼうの金平・枝豆・ぶどう	お茶・ねじりパン	鶏肉/プロセスチーズ/スキムミルク/牛肉	うどん ゆで/こんにやく/炒りごま/三温糖/ねじりパン	キャベツ/ねぎ/人参/たまねぎ/にんにく/さやいんげん/ごぼう/ぶどう
6	月	ご飯(白米)・田舎味噌汁・魚のタルタルソースかけ・大根のかつお和え・なし	牛乳・さつま芋チーズ蒸しパン	木綿豆腐/油揚げ/いりこ/スキムミルク/卵/牛乳/プロセスチーズ	半つき米/押麦/調合油/三温糖/さつまいも	かぼちゃ/たまねぎ/人参/ねぎ/きゅうり/だいこん/なし
7	火	ご飯(白米)・味のり・冬瓜とエビのスープ・ミートボールのカレー煮・ブロッコリーサラダ・バナナ	豆乳・フルーツきんとん	むきえび/牛ミンチ/豚ミンチ/卵/ロースハム/豆乳	半つき米/押麦/はるさめ/片栗粉/さつまいも/有塩バター/三温糖	味付けのり/とうがん/人参/ねぎ/きくらげ/たまねぎ/ブロッコリー/コーン/きゅうり/大根/バナナ/りんご/パイ
8	水	ご飯(白米)・納豆・のっぺい汁・南瓜のそぼろ煮・干草和え・りんご	お茶・じゃこごはん	納豆/豚肉/油揚げ/いりこ/牛ミンチ/豚ミンチ/しらす	半つき米/押麦/じゃがいも/こんにやく/三温糖/調合油/玄米	大根/人参/ごぼう/ねぎ/たまねぎ/かぼちゃ/昆布/さやいんげん/ほうれんそう/キャベツ/りんご
9	木	ご飯(玄米)・ふりかけ・ミネストローネ・手羽元のパイン煮・ジュリアンサラダ・ぶどう 	牛乳・サターアングー	かつお節/しらす/鶏肉/手羽/ロースハム/牛乳/卵	玄米/炒りごま/スパゲッティ/じゃがいも/薄力粉/ホットケーキ	焼きのり/たまねぎ/人参/キャベツ/にんにく/トマト/セロリー/パセリ/しょうが/パイン/だいこん/きゅうり/
10	金	ご飯(白米)・もずく汁・鮭の塩焼き・納豆和え・オレンジ	豆乳・ごろし団子	鶏肉/いりこ/鮭/納豆/豆乳/きな粉	半つき米/押麦/緑豆はるさめ/さつまいも/上新粉/黒砂糖	たまねぎ/人参/干しいたけ/わかめ/キャベツ/きゅうり/もやし/青のり/オレンジ
11	土	ビーフン・厚揚げの中華煮・茎わかめの煮物・バナナ	お茶・メロンパン	豚肉/かまぼこ/むきえび/むきいか/豚ミンチ/厚揚げ/牛肉	ビーフン/調合油/三温糖/片栗粉/炒りごま/メロンパン	人参/たまねぎ/もやし/キャベツ/ねぎ/にら/しょうが/茎わかめ/バナナ
13	月	ご飯(白米)・豚汁・きびなごの香味揚げ・かみかみサラダ・パイナップル	牛乳・お好み焼き	豚肉/木綿豆腐/いりこ/スキムミルク/きびなご/いか/牛乳/卵/し	半つき米/押麦/じゃがいも/三温糖/片栗粉/調合油/ごま油/薄力粉	人参/もやし/大根/ごぼう/ねぎ/切干し大根/きゅうり/パイナップル/キャベツ/青のり
14	火	ご飯(玄米)・人参ふりかけ・チキン豆乳シチュー・大豆バーグ・フレンチサラダ・なし	牛乳・手作りあんバターパン	シーチキン/鶏肉/豆乳/豚ミンチ/牛乳	玄米/炒りごま/三温糖/じゃがいも/なたね油/調合油/強力粉/上白	人参/たまねぎ/コーン/ブロッコリー/かぼちゃ/みかん/きゅうり/キャベツ/なし
15	水	ご飯(白米)・納豆・若布と豆腐の味噌汁・牛肉とれんこんのカレー炒め・五目豆・ぶどう	お茶・豆乳もち	納豆/木綿豆腐/油揚げ/いりこ/スキムミルク/牛肉/大豆/竹輪/牛	半つき米/押麦/こんにやく/なたね油/三温糖/片栗粉/黒砂糖	わかめ/たまねぎ/人参/ねぎ/れんこん/さやいんげん/干しひじき/ぶどう
16	木	炊き込みご飯・オニオンスープ・エビフライ・さつま芋サラダ・ブロッコリー・ミニトマト・りんご 	お楽しみ お誕生会	鶏肉/油揚げ/ベーコン/プロセスチーズ/牛乳	玄米/調合油/さつまいも	人参/しめじ/たまねぎ/セロリー/パセリ/きゅうり/りんご/干しぶどう/ブロッコリー/ミニトマト
17	金	ご飯(白米)・シーフードカレー・ゆで卵・ドレッシング和え・キウイ	お茶・手巻き寿司	むきえび/むきいか/シーチキン/ヨーグルト/スキムミルク/卵/	半つき米/押麦/じゃがいも/緑豆はるさめ/炒りごま/玄米/三温糖	人参/たまねぎ/ピーマン/なす/にんにく/きゅうり/キャベツ/コーン/キウイ/焼きのり
18	土	ミートスパゲッティ・焼き肉炒め・きゅうりの塩っぺ和え・バナナ	お茶・レーズンパン	牛ミンチ/鶏ミンチ/プロセスチーズ/牛肉	スパゲッティ/三温糖/レーズンパン	人参/セロリー/たまねぎ/キャベツ/ピーマン/きゅうり/塩昆布/バナナ
20	月	敬老の日				
21	火	ご飯(白米)・納豆・すまし汁・さばのみそ煮・ほうれん草の白和え・りんご	牛乳・お月見ゼリー・まん丸クッキー	納豆/かまぼこ/木綿豆腐/いりこ/竹輪/牛乳/さば	半つき米/押麦/三温糖/炒りごま	大根/人参/えのき/たけ/わかめ/しょうが/ほうれんそう/りんご/オレンジ寒天/レモン汁
22	水	ご飯(玄米)・マーボー豆腐・ミニ春巻き・トマトサラダ・オレンジ	豆乳・卑弥呼スナック	豚ミンチ/牛ミンチ/木綿豆腐/豆乳/だいず/うるめいわし	玄米/片栗粉/三温糖/調合油/さつまいも/炒りごま	人参/キャベツ/たまねぎ/干しいたけ/ねぎ/にんにく/しょうが/トマト/きゅうり/ブロッコリー/オレンジ
23	木	秋分の日				
24	金	ご飯・味のり・中華スープ・豆腐とツナの卵焼き・ひじきのマヨサラダ・なし	牛乳・バナナマフィン	豚肉/卵/シーチキン/木綿豆腐/牛肉/牛乳/スキムミルク	半つき米/押麦/マロニー/なたね油/三温糖/こんにやく/炒りごま	味付けのり/人参/たまねぎ/きくらげ/はくさい/ねぎ/ピーマン/干しひじき/さやいんげん/ごぼう/きゅうり/な
25	土	肉うどん・ピザ風ポテト・チンゲン菜のソテー・ぶどう	お茶・甘納豆パン	牛肉/かまぼこ/いりこ/豆乳チーズ	三温糖/うどん ゆで/じゃがいも/甘納豆パン	人参/もやし/たまねぎ/ねぎ/チンゲンサイ/コーン/ぶどう
27	月	ご飯(白米)・けんちん汁・魚のホイル焼き・ひじきの煮物・キウイ	お茶・きな粉おはぎ	油揚げ/木綿豆腐/いりこ/鮭/牛肉/高野豆腐/こしあん	半つき米/押麦/じゃがいも/こんにやく/三温糖/薄力粉/白玉粉	人参/大根/ごぼう/干しいたけ/ねぎ/たまねぎ/ぶなしめじ/干しひじき/さやいんげん/キウイ
28	火	ご飯(玄米)・ふりかけ・トマトスープ・ほうれん草のグラタン・短冊サラダ・バナナ	豆乳・ぼうしパン	かつお節/しらす/豚肉/卵/鶏肉/牛乳/プロセスチーズ/豆乳	玄米/炒りごま/片栗粉/マカロニ/バター/薄力粉/ごま油/三温糖/	焼きのり/トマト/人参/たまねぎ/オクラ/ほうれんそう/ぶなしめじ/だいこん/きゅうり/バナナ
29	水	ご飯(白米)・味のり・南瓜スープ・高野豆腐のフライ・マカロニサラダ・オレンジ	牛乳・スコーンりんごジャム添え	鶏肉/スキムミルク/高野豆腐/ロースハム/牛乳/卵	半つき米/押麦/パン粉/薄力粉/マカロニ/三温糖	味付けのり/人参/たまねぎ/かぼちゃ/パセリ/キャベツ/きゅうり/コーン/オレンジ/りんご
30	木	ご飯(白米)・中華丼・切干し大根煮・いかの酢味噌和え・りんご	牛乳・いきなり団子	豚肉/かまぼこ/うすら卵/むきいか/牛乳/こしあん	半つき米/押麦/片栗粉/ごま油/こんにやく/三温糖/炒りごま/さつ	人参/たまねぎ/きくらげ/はくさい/チンゲンサイ/切干し大根/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/りんご

★☆☆クッキング☆☆☆

さつま芋サラダ

材料(4人分)

- ・さつま芋 180g
- ・きゅうり 60g
- ・りんご 60g
- ・プロセスチーズ 30g
- ・レーズン 20g
- ・人参 60g
- ・マヨネーズ 40g
- ・塩こしょう 少々

つくり方

- ①さつま芋は2cm角のサイコロ状に切って、茹でる。
- ②人参は1cm角のサイコロ状に切って、茹でる。
- ③きゅうり、りんご、チーズも1cm角のサイコロ状に切っておく。
- ④レーズンはお湯につけ柔らかくしておく。
- ⑤すべての材料をマヨネーズ、塩こしょうで和える。

彩りのきれいなサラダです。秋の食卓の一品にぜひ作ってみて下さい。

