

2020年 9月 献立表

* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			3時のおやつ			
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし		
1	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	サーモンの煮付け (サーモン、醤油、みりん、砂糖、酒、おろししょうが)	空芯菜のガーリックソテー (空芯菜、もやし、おろしにんにく、鶏ガラ、油)	じゃが芋のクリームチーズ和え (じゃが芋、いんげん、クリームチーズ、めんつゆ)	みそ汁 (白菜、わかめ)		ミルクブレッド	牛乳	
2	水	ぶどう	牛乳 ぶどう	ごはん(精白米・押麦)	夏野菜オムレツ (卵、ベーコン、玉葱、ゴーヤ、コンソメ、ピザ用チーズ、スキム、油)	ゆでとうもろこし (とうもろこし、塩)	青梗菜のなめ茸和え (青梗菜、人参、なめ茸、醤油)	スープ(鶏ガラ) (水菜、白ごま)		トマトツナそうめん	麦茶	
3	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★ハンバーグ (豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳、ケチャップ、ウスター、塩、スキム)	ローストポテト (じゃが芋、塩、油)	ブロッコリー&ミニトマト (ブロッコリー、塩)(ミニトマト)	スープ(コンソメ) (アスパラ、コーン缶)		昆布たくあんご飯	麦茶	
4	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	あじの梅おほか焼 (あじ、梅干し、かつお節、醤油、みりん)	がんもどきの煮物 (がんもどき、醤油、砂糖、おろし生姜)	ガーリックマリネ (玉葱、もやし、人参、酢、オリーブ油、砂糖、塩、おろしにんにく)	みそ汁 (キャベツ、さつま芋)		コーンパン	牛乳	
5	土		牛乳	ソース焼きそば (中華麺、豚肉、玉葱、人参、もやし、キャベツ、中農ソース、ウスターソース、塩、鶏ガラ、油)		トマトのマリネ (トマト、酢、オリーブ油、砂糖、塩、パルメザン粉)			ぶどう	きなこラスク (パン、きな粉、グラニュー糖、無塩バター)	牛乳	
7	月	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉のり塩焼き (鶏肉、青のり、塩、鶏ガラ、酒)	冬瓜の煮物 (冬瓜、人参、豚挽肉、醤油、みりん、片栗粉)	キャベツの塩昆布和え (キャベツ、塩昆布、醤油)	すまし汁 (小松菜、しめじ)		カルピスゼリー	しょうゆせんべい	麦茶
8	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	肉豆腐 (木綿豆腐、豚肉、長葱、人参、醤油、みりん、砂糖、油)	ひじきのソテー (ひじき、もやし、ベーコン、鶏ガラ、おろしにんにく、油)	枝豆のゆかり和え (枝豆、ゆかり、塩)	みそ汁 (にら、油揚げ)		ウインナーパン	牛乳	
9	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さわらの香味焼き (さわら、長葱、塩、おろし生姜、ごま油)	かぼちゃのマッシュ (南瓜、鶏ガラ、バター、スキム)	白菜のさっぱりサラダ (白菜、人参、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	すまし汁 (いんげん、もやし)		チャーハン (精白米、桜エビ、あさつき、鶏ガラ、オイスターソース、ごま油)	麦茶	
10	木		麦茶	鮭と大葉のごはん (鮭フレーク、大葉、白ごま、醤油、塩)	ささみの天ぷら (鶏ささみ、醤油、塩、おろしにんにく、酒、小麦粉、片栗粉、卵、油)	きんぴらごぼう (ごぼう、いんげん、糸こんにゃく、醤油、みりん、砂糖、ごま油)	のりポテサラダ (じゃが芋、玉葱、人参、青のり、マヨ、スキム)	八景みそ汁 (青梗菜、桜エビ)	梨	ティラミス風 (クリームチーズ、生クリーム、砂糖、マリービスケット、ノンカフェインコーヒー、ココアパウダー)	牛乳	
11	金		牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	回鍋肉 (豚肉、長葱、キャベツ、人参、甜麺醬、みそ、醤油、砂糖、酒、油)	切り干し大根のコンソメ煮 (切干大根、ベーコン、コンソメ、塩、オリーブ油)	もやしのしらす和え (もやし、しらす、かつお節、醤油、おろし生姜)	スープ(鶏ガラ) (レタス、春雨)		かぼちゃブレッド	牛乳	
12	土		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ドライカレー (豚挽肉、玉葱、人参、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、コンソメ、スキム、油)	グリーンサラダ (レタス、コーン缶、マヨ、スキム)			すいか	じゃがバター (じゃが芋、バター、塩、パセリ粉)	麦茶	
14	月		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	筑前煮 (鶏肉、ごぼう、人参、大根、醤油、みりん、砂糖、油)	さつまいものりんご煮 (さつま芋、りんごジュース、砂糖、レモン汁)	胡瓜の金山寺みそ和え (胡瓜、金山寺みそ、塩)	みそ汁 (ほうれん草、えのき)		フルーツポンチ	クラッカー	麦茶
15	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんの鮭マヨ焼き (はんぺん、鮭フレーク、マヨ、スキム)	糸こんにゃくの甘辛煮 (糸こんにゃく、醤油、砂糖、白ごま、油)	ナムル (小松菜、もやし、人参、塩、鶏ガラ、ごま油)	すまし汁 (大根、あさつき)		豚まんお焼き	牛乳	
16	水	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	トマトの麻婆豆腐 (絹豆腐、豚挽肉、トマト、長葱、みそ、醤油、鶏ガラ、砂糖、おろし生姜、片栗粉、ごま油)	ほうれん草とハムの和え物 (ほうれん草、もやし、ハム、鶏ガラ、めんつゆ)	スティックごぼう (ごぼう、醤油、マヨ、スキム)	スープ(コンソメ) (玉葱、舞茸)		鶏しおうどん	麦茶	
17	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ムサカ~じゃが芋となすのミートグラタン~ (ギリシャ料理) (豚挽肉、じゃが芋、なす、玉葱、ホールトマト缶、ホワイトソース缶、牛乳、ピザ用チーズ、おろしにんにく、ケチャップ、砂糖、コンソメ、パルメザン粉、スキム、オリーブ油)		フレンチサラダ (レタス、水菜、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	スープ(中華あじ) (人参、エリンギ)		ズッキーニブレッド	牛乳	
18	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじまぐろの煮付け (かじまぐろ、醤油、みりん、砂糖、酒、おろししょうが)	キャベツのガーリックソテー (キャベツ、玉葱、おろしにんにく、鶏ガラ、油)	じゃが芋のクリームチーズ和え (じゃが芋、いんげん、クリームチーズ、めんつゆ)	みそ汁 (白菜、わかめ)		シナモンロール	牛乳	
19	土		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークシチュー (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、シチュールウ、スキム、油)	コロコロ胡瓜 (胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油)			バナナ	ゆかりおにぎり (精白米、ゆかり、白ごま)	麦茶	
21	月	敬老の日										
22	火	秋分の日										
23	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	チーズオムレツ (卵、しらす、玉葱、ズッキーニ、コンソメ、ピザ用チーズ、ケチャップ、スキム、油)	さっぱり南瓜 (南瓜、レーズン、ヨーグルト、塩、オリーブ油)	青梗菜のなめ茸和え (青梗菜、人参、なめ茸、醤油)	スープ(鶏ガラ) (水菜、白ごま)		トマトツナそうめん	麦茶	
24	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さんまの梅おほか焼 (さんま、梅干し、かつお節、醤油、みりん)	がんもどきの煮物 (がんもどき、醤油、砂糖、おろし生姜)	ガーリックマリネ (玉葱、もやし、人参、酢、オリーブ油、砂糖、塩、おろしにんにく)	みそ汁 (キャベツ、さつま芋)		★お月見団子	牛乳	
25	金		牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	回鍋肉 (豚肉、長葱、キャベツ、人参、甜麺醬、みそ、醤油、砂糖、酒、油)	切り干し大根のコンソメ煮 (切干大根、ベーコン、コンソメ、塩、オリーブ油)	もやしのしらす和え (もやし、しらす、かつお節、醤油、おろし生姜)	スープ(鶏ガラ) (レタス、春雨)		チーズブレッド	牛乳	
26	土		牛乳	ねばねば丼 (精白米、納豆、めかぶ、たくあん、醤油、白ごま)			豚汁 (豚肉、大根、人参、長葱、木綿豆腐、みそ、油)	グレープフルーツ		カップケーキ (ホットケーキmix、レーズン、無塩バター、牛乳、砂糖、スキム)	牛乳	
28	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	筑前煮 (鶏肉、ごぼう、人参、大根、醤油、みりん、砂糖、油)	さつまいものりんご煮 (さつま芋、りんごジュース、砂糖、レモン汁)	胡瓜の金山寺みそ和え (胡瓜、金山寺みそ、塩)	みそ汁 (ほうれん草、えのき)		チャーハン (精白米、桜エビ、あさつき、鶏ガラ、オイスターソース、ごま油)	麦茶	
29	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ちくわの鮭マヨ焼き (ちくわ、鮭フレーク、マヨ、スキム)	糸こんにゃくの甘辛煮 (糸こんにゃく、醤油、砂糖、白ごま、油)	ナムル (小松菜、もやし、人参、塩、鶏ガラ、ごま油)	すまし汁 (大根、あさつき)		メープルブレッド	牛乳	
30	水	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	トマトの麻婆豆腐 (絹豆腐、豚挽肉、トマト、長葱、みそ、醤油、鶏ガラ、砂糖、おろし生姜、片栗粉、ごま油)	ほうれん草とハムの和え物 (ほうれん草、もやし、ハム、鶏ガラ、めんつゆ)	スティックごぼう (ごぼう、醤油、マヨ、スキム)	スープ(コンソメ) (玉葱、舞茸)		鶏しおうどん	麦茶	

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

からだをしようぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

今月は、9月前半と後半で同じメニュー(サイクルメニュー)になっています。

〈今月のポイント〉

ワクワクするような、絵本のお料理&お菓子を取り入れました。 物語の主人公になった気持ちで楽しんでもらえたら嬉しいです♪

①9/3「ハンバーグ ハンバーグ」 ② 9/24「おつきみうさぎ」

残暑が残る季節なので、食べやすいメニューを心がけています。