

2019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
2	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉の梅和え (鶏肉、あさつき、梅干し、醤油、酢、砂糖、ごま油)	わかめのオイスターソース炒め (わかめ、もやし、オイスターソース、醤油、油)	キャベツのみそポン酢 (キャベツ、みそ、ポン酢)	みそ汁 (人参、ほうれん草)		炊き込みご飯 麦茶 (精白米、塩昆布、ツナ缶、白ごま、醤油、塩)
3	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さばのトマト煮 (さば、ホールトマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、おろしにんにく)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、ごま油)	白菜のさっぱりサラダ (白菜、レモン汁、オリーブ油、砂糖、塩)	スープ (玉葱、大根)		レモンブレッド 牛乳
4	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	肉豆腐 (豚肉、木綿豆腐、長葱、人参、醤油、みりん、砂糖、油)	南瓜のマッシュ (南瓜、中華あじ、スキム、バター)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)	みそ汁 (キャベツ、えのき)		ヨーグルト 麦茶 (ヨーグルト、みかん缶、コーンフレーク、砂糖、スキム)
5	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さわらの西京焼き (さわら、みそ、みりん、砂糖、スキム)	切り昆布の煮物 (切り昆布、桜えび、醤油、砂糖、ごま油)	ガーリックマリネ (もやし、玉葱、人参、酢、オリーブ油、砂糖、塩、おろしにんにく)	すまし汁 (かぶ、かぶの葉)		たらこスパゲティ 麦茶 (スパゲティ、たらこ、あさつき、醤油、中華あじ、オリーブ油)
6	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	塩だれ野菜炒め (豚肉、白菜、もやし、人参、塩、酒、中華あじ、醤油、おろしにんにく、おろし生姜、油)	こんにゃくの甘辛煮 (糸こんにゃく、醤油、砂糖、油)	納豆和え (ほうれん草、納豆、醤油)	スープ (アスパラ、白ごま)		ピロシキ風焼きパン 牛乳
7	土	牛乳	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、シチュールー、スキム、油)	キャベツのゆかり和え (キャベツ、ゆかり、塩)			バナナ	シュガーラスク 牛乳 (わらべパン、無塩バター、グラニュー糖)
9	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	五目豆 (豚肉、大豆、ごぼう、人参、こんにゃく、醤油、みりん、酒、砂糖、油)	ほうれん草の黒ごま和え (ほうれん草、黒ごま、醤油、砂糖)	梅きゅうり (胡瓜、豆もやし、梅干し、醤油、砂糖)	みそ汁 (あさつき、豆腐)		混ぜ込みいなり寿司 麦茶 (精白米、油揚げ、いんげん、白ごま、醤油、酢、砂糖、塩、油)
10	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	サーモンのマヨネーズ焼き (サーモン、マヨ、おろしにんにく、パセリ粉、スキム)	トマトのポン酢煮 (トマト、玉葱、ポン酢、みりん)	なめこおろし (なめこ、大根、あさつき、醤油、砂糖)	スープ (小松菜、白菜)		オニオンブレッド 牛乳
11	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	がんもどきの中華風 (がんもどき、鶏挽肉、人参、長葱、醤油、砂糖、白ごま、おろし生姜、ごま油)	さつま芋の甘煮 (さつま芋、醤油、砂糖)	ゆでとうもろこし (とうもろこし、塩)	すまし汁 (いんげん、わかめ)		みそラーメン 麦茶 (中華麺、豚挽肉、キャベツ、みそ、醤油、おろし生姜、おろしにんにく、鶏ガラ、ごま油)
12	木		麦茶	ゆかりご飯 (精白米、押麦、ゆかり、塩)	のりしおからあげ (鶏肉、青のり、鶏ガラ、塩、酒、片栗粉、油)	キャベツのソテー (キャベツ、玉葱、ズッキーニ、ベーコン、中華あじ、醤油、油)	マカロニサラダ (マカロニ、人参、水菜、コーン缶、マヨ、塩、スキム)	八景みそ汁 (もやし、三つ葉)	ぶどう	バスク風チーズケーキ 牛乳 (クリームチーズ、生クリーム、砂糖、卵、小麦粉)
13	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	エビチリ (ムキエビ、長葱、ケチャップ、鶏ガラ、おろしにんにく、おろし生姜、片栗粉、ごま油)	いんげんのバターソテー (いんげん、玉葱、中華あじ、醤油、バター)	切り干し大根のサラダ (切り干し大根、人参、醤油、酢、砂糖)	スープ (レタス、厚揚げ)		うさぎパン 牛乳
14	土	牛乳	牛乳	さっぱりパスタ (スパゲティ、ツナ缶、玉葱、トマト、水菜、中華あじ、塩、オリーブ油)		バジルポテト (じゃが芋、バジル粉、コンソメ、塩、オリーブ油)			すいか	チーズおかかご飯 麦茶 (精白米、かつお節、ダイスチーズ、醤油)
16	月	敬老の日								
17	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	みそ肉じゃが (豚肉、じゃが芋、人参、長葱、八景みそ、醤油、みりん、砂糖、酒、油)	なすのソテー (なす、玉葱、コーン缶、醤油、中華あじ、油)	スティックごぼう (ごぼう、醤油、おろし生姜)	すまし汁 (とろろ昆布、油揚げ)		メープルブレッド 牛乳
18	水	ぶどう	牛乳 ぶどう	ごはん(精白米・押麦)	さんまの梅煮 (さんま、梅干し、醤油、砂糖、みりん、酒)	白菜のこってり炒め (白菜、玉葱、えのき、オイスターソース、醤油、ごま油)	ゆで人参のごま和え (人参、白ごま、醤油)	八景みそ汁 (ほうれん草、麩)		フルーツ寒天 おせんべい 麦茶 (パイナップル缶、バナナ、ゆであずき缶、カルピス、寒天)
19	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ちくわの卵とじ (ちくわ、卵、長葱、人参、醤油、みりん、砂糖、スキム、油)	南瓜のおかか和え (南瓜、醤油、おろしにんにく、かつお節、油)	コールスロー (キャベツ、コーン缶、マヨ、塩、スキム)	すまし汁 (水菜、もやし)		ナポリタン風焼きうどん 麦茶 (うどん、ウインナー、玉葱、ケチャップ、中濃ソース、塩、バター)
20	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	蒸し鶏のコーンあんかけ (鶏肉、コーン缶、酒、鶏ガラ、塩、醤油、片栗粉)	ズッキーニのチーズソテー (ズッキーニ、玉葱、ダイスチーズ、中華あじ、オリーブ油)	みそナムル (ほうれん草、豆もやし、八景みそ、おろしにんにく、砂糖、白ごま、ごま油)	スープ (トマト、レタス)		渋栗あんパン 牛乳
21	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	カレー (豚肉、南瓜、玉葱、人参、カレールー、スキム、油)	フレンチサラダ (レタス、酢、オリーブ油、砂糖、塩、バジル粉)			グレープフルーツ	マシュマロコーンフレーク 牛乳 (マシュマロ、無塩バター、コーンフレーク)
23	月	秋分の日								
24	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	ミートローフ (豚挽肉、玉葱、いんげん、コーン缶、塩、ケチャップ、ウスターソース、スキム)	ガーリックポテト (じゃが芋、ガーリックパウダー、塩、油)	もやしのしらす和え (もやし、しらす、かつお節、醤油)	スープ (にら、冬瓜)		カマンベールブレッド 牛乳
25	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐のそぼろ煮 (高野豆腐、鶏挽肉、長葱、人参、醤油、みりん、砂糖、油)	切り干し大根の焼きそば風 (切り干し大根、赤ピーマン、焼きそばソース、中華あじ、油)	コロコロ胡瓜 (胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油、白ごま)	八景みそ汁 (さつま芋、舞茸)		おはぎ 牛乳 (精白米、もち米、こしあん、きな粉、砂糖)
26	木	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのツナマヨ焼き (はんぺん、ツナ缶、マヨ、スキム)	大豆のみそ炒め (大豆、玉葱、八景みそ、みりん、砂糖、油)	キャベツの塩昆布和え (キャベツ、人参、塩昆布、醤油)	すまし汁 (小松菜、ごぼう)		あんかけかた焼きそば 麦茶 (揚げ麵、ムキエビ、もやし、にら、中華あじ、鶏ガラ、醤油、塩、片栗粉、ごま油)
27	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	あじのねぎ塩焼き (あじ、長葱、塩、おろし生姜、ごま油)	がんもの煮物 (がんもどき、醤油、砂糖)	トマトのマリネ (トマト、胡瓜、酢、オリーブ油、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (青梗菜、なす)		君だけのジャムパン 牛乳 (コッペパン、いちごジャム、ブルーベリージャム、りんごジャム)
28	土	牛乳	牛乳	ガーリックライス (精白米、豚肉、玉葱、人参、鶏ガラ、塩、醤油、おろしにんにく、油)		胡瓜の漬物 (胡瓜、昆布茶、醤油)		中華スープ (春雨、わかめ)	梨	さつま芋のバター焼き 牛乳 (さつま芋、無塩バター、グラニュー糖)
30	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ウインナーソテー (ウインナー、玉葱、キャベツ、中華あじ、油)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、醤油、砂糖、油)	南瓜サラダ (南瓜、ヨーグルト、レーズン、塩、オリーブ油)	スープ (あさつき、白ごま)		高菜ご飯 麦茶 (精白米、高菜、鶏挽肉、醤油、おろし生姜、中華あじ、ごま油)

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

からだをつくるのもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする 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。

〈今月のポイント〉

残暑の残る前半は、さっぱりとした食べやすいメニューを心がけました。

秋に向けて、活動もどんどん活発的になります。秋野菜を取り入れ、元気に過ごしてもらるように工夫しました♪