*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。

_			CUC34 7月 用A工公			L4X (A)	* 補及(時間があとり)…おせんべいやハンとフュースを出しています。				いがりとたねの休月園
			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	金		麦茶	ごはん(非常食)	ビーフシチュー(防災の日) (牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、ビーフシチュー、油、スキム)	キャベツのマリネ			バナナ	渋栗あんぱん 牛乳
	2	±	牛乳	牛乳	ビビンバ井 (精白米、押麦、豚ひき肉、醤油、砂糖、油、人名	() 小	THE PARTY OF THE P	酸辣湯 (卵、あさつき、木綿豆腐、酢、醤油、鶏ガラ、塩)		オレンジ	五目御飯(非常食) 麦茶 (精白米、ひじき、ツナ缶、コーン缶、ごま油、醤油、砂糖、酒)
	4	月	バナナ	バナナ	ごはん(精白米・押麦)	さばの味噌煮	きんぴらごぼう	小松菜のおかか和え	すまし汁		サモサ 麦茶
	5	火	生乳 プルーン		冷やしうどん	(さば、おろし生姜、味噌、みりん、酒、砂糖)	(ごぼう、人参、さつま揚げ、醤油、みりん、砂糖、白ごま、ごま油) 鶏の生姜焼き	(小松菜、もやし、かつお節、醤油、みりん)	(切干大根、なめこ)	ぶどう	(春巻きの皮、じゃが芋、玉葱、ハム、カレー粉、鶏ガラ、油) カマンベールチーズブレッド 牛乳
		水	牛乳	牛乳 牛乳		、コーン缶、醤油、みりん、塩、かつお節) カリカリサーモンのオニオンソース	(鶏肉、玉葱、醤油、みりん、砂糖、おろし生姜、ごま油) きのこソテー	ブロッコリー塩昆布和え	みそ汁		キャロットケーキ 牛乳
	-					(サーモン、塩、パセリ粉、小麦粉、油、玉葱、おろしにんにく、醤油、みりん、酒) チリコンカン風	(しめじ、えのき、切干大根、鶏ガラ、バター) マッシュポテト	(ブロッコリー、塩昆布、醤油) 茹でとうもろこし	(ほうれん草、葱) スープ(鶏ガラ)		(おから、人参、卵、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、オリーブ油、シナモン) 甘酒プリン ソフトサラダ 麦茶
		木		牛乳	ごはん(精白米・押麦) 栗ご飯	(大豆、豚肉、玉葱、人参、ケチャップ、トマト缶、コンソメ、スキム、バセリ粉、油) 擬製豆腐	(じゃが芋、牛乳、塩) 茄子のオランダ煮	(とうもろこし、塩) なめ茸和え	(キャベツ、オクラ) すまし汁		(甘酒、牛乳、砂糖、粉寒天、黒蜜、きなこ)
	8	金		十孔	(精白米、押麦、栗、塩、酒、昆布だし) ねばねば丼	(木綿豆腐、鶏ひき肉、酒、赤パブリカ、ひじき、いんげん、白だし、醤油、砂糖、卵)	(茄子、油、砂糖、醤油、みりん) ガーリック胡瓜	(ほうれん草、もやし、なめ茸)	(もずく、あさつき)		バターソフト、いちごジャム添え 牛乳
	9	土	牛乳	牛乳	(精白米、押麦、納豆、たくあん、め)	かぶ、醤油、かつお節)	(胡瓜、おろしにんにく、鶏ガラ、オリーブ油)			りんご	鮭おにぎり 麦茶 (精白米、鮭ブレーク、白ごま、焼きのり)
	11	月		牛乳	こはん(有日本、押友)	鰺の梅照り焼き (鯵、梅干し、醤油、みりん、砂糖)	もやしとカニカマ炒め (もやし、カニカマ、鶏ガラ、油)	中華風白和え (斉梗薬、人参、えのき、木総豆腐、醤油、砂糖、中華あじ、ごま油)	すまし汁 (南瓜、水菜)		あんこのチーズホットク風 牛乳 (ホットケーキmix、片栗粉、水、油、スキム、ピザチーズ、こしあん)
	12	火		牛乳	ガパオライス風 (精白米、押麦、豚ひき肉、高野豆腐、玉葱、ビー	マン、赤パブリカ、黄パブリカ、スキム、おろしにんにく、醤油、みりん、オイスターソース、ウスターソース)	目玉焼き (卵、油)	キャベツのチーズ和え (キャベツ、粉チーズ、オリーブ油)		バナナ	ウインナーパン 牛乳
	13	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	えびとブロッコリーの中華あんかけ (むきえび、酒、ペーコン、ブロッコリー、キャベツ、人参、オリーブ油、おろしにんにく、鶏ガラ、醤油、片栗粉)	厚揚げの甘辛煮 (厚揚げ、醤油、みりん、ごま油)	春雨味噌マヨサラダ (春雨、胡瓜、カニカマ、マヨ、スキム、味噌)	スープ(中華あじ) (舞茸、ニラ)		納豆チャーハン 麦茶 (精白米、納豆、あさつき、醤油、鶏ガラ、ごま油)
	14	木		麦茶	人参ピラフ (精白米、押表、人参、鶏ガラ、塩、バター、バセリ粉)	ミートローフ (豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、玉葱、黄色パブリカ、いんげん、卵、ケチャップ、中濃ソース)	さつま芋ロースト (さつま芋、オリーブ油、粗塩)	もやしのさっぱりサラダ (もやし、豆苗、レタス、鶏ガラ、ポン酢、オリーブ油)	コーンスープ	オレンジゼリー (オレンジ果汁ジュース、粉寒天、砂糖)	モンブラン 牛乳 (ホットケーキmix、無塩パター、卵、マロンクリーム、生クリーム、グラニュー糖、栗の甘露煮)
	15	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	カレイの煮付(カレイ (カルハ 番油、みりん、酒、おろし生姜)	ひじきの五目煮 (ひじき、大豆、人参、油揚げ、醤油、みりん、砂糖、油)	ほうれん草とささみの胡麻和え	みそ汁 (もやし、白菜)		揚げパン 牛乳 (わらベパン、油、きな粉、砂糖)
	16	±	牛乳	牛乳	ツナとトマトのさっぱりパス (スパゲッティ、ツナ缶、トマト、玉葱、レタス、塩		かぶの醤油漬け		(0 (0 (1) ())		おかかチーズごはん 麦茶 (精白米、かつお節、粉チーズ、醤油、青のり)
	18	月					敬老の日				(11) HOLLY SARWING S. J. Elling (12.52)
	19	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	肉じゃが (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、いんげん、白滝、醤油、みりん、砂糖、油)		茹で枝豆 (枚g.塩)	みそ汁 (大根、なめこ)		************************************
	20	水	オレンジ 牛乳	オレンジ 牛乳	ごはん(精白米・押麦)		ブロッコリーのカニクリーム煮 (ブロッコリー、カニカマ、玉敷、ホワイソース、牛乳、鶏ガラ)	切り干大根の梅サラダ	すまし汁	•	洋ナシのヨーグルト カル鉄ウエハース 麦茶
	21	*	十孔	牛乳 牛乳		秋刀魚の塩焼き	干ぴょうのそぼろ煮	(切干大根、胡瓜、ゆかり、梅干し、醤油、酢、砂糖) 小松菜のおろし和え	(高野豆腐、あさつき) 豆乳みそ汁		(洋梨缶、みかん缶、ヨーグルト、スキム、砂糖) 焼きそば 麦茶
	22	金					(干びょう、里芋、鶏ひき肉、豆みそ、みりん、砂糖、酒) 青梗菜の煮浸し	トマトとレタスのサラダ	(南瓜、玉葱) スープ(鶏ガラ)		(中華題、豚ひき肉、ニラ、もやし、赤パブリカ、鶏ガラ、ウスターソース、中濃ソース、油) スペシャルレーズンブレッド 牛乳
	23	±				(豚挽き肉、木綿豆腐、玉蔥、鶏ガラ、おろし生姜、おろしにんにく、スキム、ごま油、シュウマイの皮、醤油)	(青梗菜、人参、白だし) 秋分の日	(レタス、トマト、ツナ缶、醤油、レモン果汁、砂糖)	(エリンギ、ブロッコリー)		77 7 77 77 77 77 77 77 77 77 77 77 77 7
		月		麦茶	ごはん(精白米・押麦)	サーモンのおろしポン酢煮		おからのマヨサラダ	みそ汁		ゆかりクッキー 牛乳
	25	-			ボロネーゼ	(サーモン、大根、ポン酢、砂糖、おろし生姜、あさつき)	(切り昆布、油揚げ、鶏がら、油) 白菜と人参のラペ	(おから、ハム、人参、胡瓜、マヨ、スキム、塩こうじ)	(キャベツ、しめじ)		(小麦粉、ゆかり、無塩バター、砂糖)
	26	火		午乳	(スパゲティ、豚挽き肉、大豆、玉葱、茄子、トマト	缶、牛乳、スキム、ケチャップ、コンソメ、砂糖、ウスターソース、おろしにんにく、オリーブ油、小麦粉)かに玉	(人参、白菜、レーズン、レモン果汁、塩、砂糖、オリーブ油)	もずく酢	スープ(中華あじ)	柿	ごぼうサラダパン 牛乳 海苔とベーコンの炊き込みご飯 麦茶
	27	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	(卵、スキム、長葱、筍、カニカマ、鶏ガラ、油、醤油、みりん、片栗粉) 鶏肉のマーマレード煮	(南瓜、油、鶏肉、玉葱、おろし生姜、味噌、醤油、酒)	(もずく、もやし、酢、砂糖、醤油、塩) ビーンズサラダ	(赤パプリカ、青梗菜) スープ(鶏がら)		海白と、 コンの外とどのたこ
	28	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	(鶏肉、マーマレードジャム、醤油、みりん、酒)	(人参、白滝、たらこ、中華あじ、油)	(ひよこ豆、ミックスピーンズ、胡瓜、レモン果汁、鶏ガラ、オリーブ油)	(春雨、わかめ、白ごま)		お月見団十風さつま手もら 十孔 (さつま芋、スキム、バター、片栗粉、醤油、みりん、砂糖、片栗粉)
	29	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ぶりの塩麹焼き (ぶり、塩こうじ)	(牛肉、酒、ブロッコリー、トマト、おろしにんにく、醤油、鶏ガラ、オイスターソース)	ゆず大根 (大根、ゆず、塩、煮切りみりん、黒酢)	豆乳みそ汁 (干しエビ、ほうれん草)		うさぎパン 牛乳
	30	±	牛乳	牛乳	ウインナーカレーソテー (精白米、押麦、ウインナ・		いんげんの和え物 (いんげん、人参、ツナ缶、醤油、砂糖)			バナナ	お 麩ラスク 牛乳 (麩、バター、牛乳、砂糖)

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。

2023年 9月 献立表 🗥

〈今月のポイント〉

9月の献立のテーマは「防災について」です。今回は、炊き出しや防災クッキングを通して、子ども達にも体験してもらおう!と考えています。 食材が限定される中で、どう効率よく栄養不足にならずに満腹感を得られる食事を作るのか?普段は注目されにくい乾物料理も紹介していきます!