



# 2018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  | 土  | 牛乳                 | 牛乳         | ごはん(精白米・押麦)   | ハヤシ<br><small>(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、ハヤシシルク、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、中華あじ、スキム、油)</small>    | 胡瓜のゆかり和え<br><small>(胡瓜、ゆかり、塩)</small>                         |  |                                  | すいか      | りんごゼリー おせんべい 麦茶<br><small>(りんごジュース、寒天)</small>                                  |
| 3  | 月  |                    | 牛乳         | ごはん(精白米・押麦)   | 回鍋肉<br><small>(豚肉、キャベツ、長葱、甜麺醬、醤油、砂糖、酒、油)</small>                               | さつま芋きんとん<br><small>(さつま芋、砂糖、みりん)</small>                      | いんげんのごま和え<br><small>(いんげん、ひじき、白ごま、醤油、砂糖、ごま油)</small>       | スープ<br><small>(人参、あさつき)</small>  |          | ケチャップライス 麦茶<br><small>(精白米、鶏肉、玉葱、コーン缶、ケチャップ、コンソメ、塩、バター)</small>                 |
| 4  | 火  | 牛乳<br>プルーン         |            | ごはん(精白米・押麦)   | 鮭のコンソメ煮<br><small>(鮭、白菜、しめじ、コンソメ、醤油、塩、おろし生姜)</small>                           | 空芯菜のにんにく炒め<br><small>(空芯菜、もやし、おろしにんにく、鶏ガラ、醤油、ごま油)</small>     | トマトのマリネ<br><small>(トマト、オリーブ油、酢、砂糖、塩)</small>               | すまし汁<br><small>(小松菜、わかめ)</small> |          | チーズブレッド 牛乳  |
| 5  | 水  | 牛乳<br>コーンフレーク      |            | ごはん(精白米・押麦)   | にら玉肉豆腐<br><small>(木綿豆腐、卵、豚肉、にら、玉葱、春雨、醤油、みりん、油)</small>                         | 人参のマーマレード煮<br><small>(人参、マーマレードジャム、醤油、みりん)</small>            | ゆでとうもろこし<br><small>(とうもろこし、塩)</small>                      | みそ汁<br><small>(南瓜、ほうれん草)</small> |          | ツナの冷やしうどん 麦茶<br><small>(うどん、ツナ缶、大葉、白ごま、醤油、みりん、塩)</small>                        |
| 6  | 木  | 牛乳                 |            | ごはん(精白米・押麦)   | えびマヨ<br><small>(ムキエビ、玉葱、人参、レタス、マヨ、中華あじ、塩、油)</small>                            | がんものあんかけ<br><small>(がんもどき、醤油、砂糖、おろし生姜、片栗粉)</small>            | モロヘイヤ納豆<br><small>(モロヘイヤ、わかめ、納豆、めんつゆ)</small>              | スープ<br><small>(白菜、しめじ)</small>   |          | ★ホットケーキ 牛乳<br><small>(ホットケーキmix、豆腐、はちみつ、バター、牛乳、油)</small>                       |
| 7  | 金  | 牛乳                 |            | ごはん(精白米・押麦)   | 鶏肉の角煮風<br><small>(鶏肉、長葱、うずら卵缶、醤油、砂糖、おろしにんにく、油)</small>                         | キャベツのさっと煮<br><small>(キャベツ、エリンギ、コンソメ、塩)</small>                | オクラの春雨サラダ<br><small>(春雨、オクラ、人参、マヨ、塩、スキム)</small>           | みそ汁<br><small>(にら、油揚げ)</small>   |          | コーンパン 牛乳  |
| 8  | 土  | 牛乳                 | 牛乳         | 焼きそば<br><small>(蒸し中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、玉葱、中濃ソース、ウスターソース、鶏ガラ、塩、油)</small>    |  | フレンチサラダ<br><small>(レタス、コーン缶、オリーブ油、酢、砂糖、塩、パザル粉)</small>        |  |                                  | ぶどう      | ガーリックラスク 牛乳<br><small>(わらべパン、バター、塩、おろしにんにく、オリーブ油)</small>                       |
| 10 | 月  | 牛乳                 | 牛乳         | ごはん(精白米・押麦)   | ウイナーソーテ<br><small>(ウイナー、白菜、玉葱、赤ピーマン、中華あじ、油)</small>                            | さつま芋の甘辛バター<br><small>(さつま芋、醤油、砂糖、黒ごま、バター)</small>             | カレーマリネ<br><small>(もやし、人参、カレー粉、オリーブ油、酢、砂糖、塩)</small>        | すまし汁<br><small>(あさつき、舞茸)</small> |          | すいかのフルーツポンチ クラッカー 麦茶<br><small>(すいか、バナナ、みかん缶、パイナップル、ぶどうジュース、寒天、砂糖、カルピス)</small> |
| 11 | 火  |                    | 牛乳         | ごはん(精白米・押麦)   | かじきのねぎしお焼き<br><small>(かじきまぐろ、あさつき、塩、おろし生姜、ごま油)</small>                         | トマトのボン酢煮<br><small>(トマト、玉葱、ボン酢、みりん)</small>                   | ビーンズサラダ<br><small>(大豆、ミックスビーンズ缶、胡瓜、マヨ、スキム)</small>         | スープ<br><small>(じゃが芋、わかめ)</small> |          | スペシャルレーズンブレッド 牛乳  |
| 12 | 水  |                    | 牛乳         | ごはん(精白米・押麦)   | ゴーヤチャンプルー<br><small>(豚肉、ゴーヤ、玉葱、人参、もやし、木綿豆腐、卵、かつお節、醤油、鶏ガラ、塩、オイスターソース、油)</small> | ツナ大根<br><small>(大根、ツナ缶、醤油、砂糖、片栗粉)</small>                     | ゆで枝豆<br><small>(枝豆、塩)</small>                              | みそ汁<br><small>(長葱、納豆)</small>    |          | 醤油バタースパゲティ 麦茶<br><small>(スパゲティ、ベーコン、舞茸、しめじ、水菜、醤油、中華あじ、バター)</small>              |
| 13 | 木  | 麦茶                 |            | 梅干しの炊き込みご飯<br><small>(精白米、梅干し、あさつき、昆布茶、白ごま)</small>                       | ハムカツ<br><small>(ハム、卵、小麦粉、パン粉、中濃ソース、油)</small>                                  | みそきんぴら<br><small>(ごぼう、人参、糸こんにゃく、みそ、醤油、みりん、砂糖、バター、ごま油)</small> | マカロニサラダ<br><small>(マカロニ、玉葱、胡瓜、コーン缶、マヨ、オリーブ油)</small>       | すまし汁<br><small>(青梗菜、えのき)</small> | 梨        | プリンタルト 麦茶<br><small>(卵、砂糖、牛乳、無塩バター、小麦粉、ゼラチン、バニラエッセンス)</small>                   |
| 14 | 金  |                    | 牛乳         | ごはん(精白米・押麦)   | 水晶鶏<br><small>(鶏むね肉、長葱、大葉、片栗粉、ボン酢)</small>                                     | 厚揚げのなめこあん<br><small>(厚揚げ、なめこ、あさつき、めんつゆ、片栗粉、油)</small>         | トマトのガーリック和え<br><small>(トマト、粉チーズ、おろしにんにく、オリーブ油、塩)</small>   | みそ汁<br><small>(ごぼう、小松菜)</small>  |          | ハムチーズロール 牛乳   |
| 15 | 土  | 牛乳                 | 牛乳         | タコライス<br><small>(精白米、豚ひき肉、玉葱、レタス、トマト、ケチャップ、砂糖、中華あじ、小麦粉、スキム、オリーブ油)</small> |  | パザルポテト<br><small>(じゃが芋、パザル粉、コンソメ、塩、オリーブ油)</small>             |  |                                  | グレープフルーツ | のりしおパイ 牛乳<br><small>(パイシート、牛乳、青のり、塩、粉チーズ)</small>                               |
| 17 | 月  | <b>敬老の日</b>        |            |   |  |   |  |                                  |          |   |
| 18 | 火  |                    | 牛乳<br>プルーン | ごはん(精白米・押麦)   | さわらのごまみそ煮<br><small>(さわら、白ごま、みそ、醤油、砂糖、酒、おろし生姜)</small>                         | わかめのソーテ<br><small>(わかめ、長葱、醤油、鶏ガラ、オイスターソース、油)</small>          | キャベツのマリネ<br><small>(キャベツ、人参、オリーブ油、酢、砂糖、塩)</small>          | すまし汁<br><small>(冬瓜、三つ葉)</small>  |          | 紅芋あんパン 牛乳   |
| 19 | 水  |                    | 牛乳         | ごはん(精白米・押麦)   | きんぴらごぼうのオムレツ<br><small>(卵、鶏ひき肉、ごぼう、玉葱、醤油、砂糖、スキム、油)</small>                     | 切り干し大根の梅煮<br><small>(切り干し大根、ツナ缶、梅干し、醤油、砂糖)</small>            | なめ茸和え<br><small>(青梗菜、人参、なめ茸、醤油)</small>                    | スープ<br><small>(もやし、エリンギ)</small> |          | にら納豆の和え麺 麦茶<br><small>(中華麺、豚ひき肉、にら、納豆、めんつゆ、酢、ごま油)</small>                       |
| 20 | 木  |                    | 牛乳         | ごはん(精白米・押麦)   | あじの梅おかか焼き<br><small>(あじ、梅干し、かつお節、醤油、砂糖)</small>                                | 糸こんにゃくの塩昆布炒め<br><small>(糸こんにゃく、人参、塩昆布、醤油、ごま油)</small>         | のりポテサラダ<br><small>(じゃが芋、玉葱、青のり、マヨ、スキム)</small>             | みそ汁<br><small>(大根、キャベツ)</small>  |          | ★お月見団子 麦茶<br><small>(白玉粉、絹ごし豆腐、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、スキム)</small>                       |
| 21 | 金  | オレンジ               | 牛乳<br>オレンジ | ごはん(精白米・押麦)   | 蒸し鶏のコーンあんかけ<br><small>(鶏肉、コーン缶、酒、鶏ガラ、塩、醤油、片栗粉)</small>                         | かぼちゃのマッシュ<br><small>(南瓜、中華あじ、スキム、バター)</small>                 | みそナムル<br><small>(ほうれん草、豆もやし、みそ、砂糖、おろしにんにく、白ごま、ごま油)</small> | スープ<br><small>(レタス、豆腐)</small>   |          | 黒糖ロール 牛乳  |
| 22 | 土  | 牛乳                 | 牛乳         | たらこスパゲティ<br><small>(スパゲティ、たらこ、玉葱、人参、しめじ、醤油、中華あじ、オリーブ油)</small>            |  | 大根の甘酢和え<br><small>(大根、酢、砂糖、塩)</small>                         |  |                                  | ぶどう      | おにぎり 麦茶<br><small>(精白米、鮭フレーク、白ごま、塩、ごま油)</small>                                 |
| 24 | 月  | <b>振替休日 (秋分の日)</b> |            |   |  |   |  |                                  |          |   |
| 25 | 火  |                    | 牛乳<br>プルーン | ごはん(精白米・押麦)   | ちくわのゆかり揚げ<br><small>(ちくわ、ゆかり、小麦粉、油)</small>                                    | ほうれん草のソーテ<br><small>(ほうれん草、玉葱、ベーコン、中華あじ、醤油、油)</small>         | 胡瓜の中華和え<br><small>(きゅうり、もやし、醤油、鶏ガラ、砂糖、ごま油)</small>         | すまし汁<br><small>(里芋、にら)</small>   |          | 豚まんお焼き 牛乳   |
| 26 | 水  |                    | 牛乳         | ごはん(精白米・押麦)   | トマトの麻婆豆腐<br><small>(トマト、豚ひき肉、絹豆腐、長葱、みそ、醤油、砂糖、鶏ガラ、おろし生姜、片栗粉、ごま油)</small>        | なすのバター炒め<br><small>(なす、玉葱、コーン缶、醤油、中華あじ、バター)</small>           | 切り干し大根のハリハリ漬け<br><small>(切り干し大根、切り昆布、醤油、酢、砂糖)</small>      | スープ<br><small>(かぶ、かぶの葉)</small>  |          | ★ぐりとぐらのカステラ 牛乳<br><small>(ホットケーキmix、卵、牛乳、油、砂糖)</small>                          |
| 27 | 木  |                    | 牛乳         | ごはん(精白米・押麦)   | さんまのパン粉焼き<br><small>(さんま、パン粉、パセリ粉、オリーブ油、塩、おろしにんにく)</small>                     | もやしのさっぱり煮<br><small>(もやし、玉葱、醤油、酢、砂糖、油)</small>                | 南瓜サラダ<br><small>(南瓜、レーズン、マヨ、スキム)</small>                   | スープ<br><small>(人参、水菜)</small>    |          | 高菜ごはん 麦茶<br><small>(精白米、高菜漬、豚ひき肉、醤油、おろし生姜、中華あじ、ごま油)</small>                     |
| 28 | 金  |                    | 牛乳         | ごはん(精白米・押麦)   | ★カレー<br><small>(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールー、スキム、油)</small>                             | レタスの塩昆布和え<br><small>(レタス、塩昆布、しらす、白ごま、醤油、ごま油)</small>          |  |                                  | バナナ      | メープルリング 牛乳  |
| 29 | 土  | 牛乳                 | 牛乳         | あんかけご飯<br><small>(精白米、豚肉、白菜、人参、長葱、醤油、鶏ガラ、塩、おろし生姜、片栗粉、ごま油)</small>         |  | コールスローサラダ<br><small>(キャベツ、コーン缶、マヨ、スキム)</small>                |  |                                  | 梨        | じゃがバター おせんべい 麦茶<br><small>(じゃが芋、塩、バター、パセリ粉)</small>                             |



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。

〈今月のポイント〉 絵本に出てくるお料理&お菓子第2弾です！ 今月は子どもたちが絵本のお料理クッキングに挑戦します。

ワクワクいっぱいのお話の主人公は、保育園の子どもたちです♪