

# 献立予定表 9月上旬

今月の目標: 食べ物に感謝をして食べましょう。

2019年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1日		* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
2月	ごはん 粉ふき芋	ほうれん草オムレツ なすの味噌炒め バナナ、鮭フレーク スープ	油	卵、豚ひき肉	ほうれん草、人参 玉葱、なす、ピーマン	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット
3火	ごはん 枝豆	さばの塩焼き 小松菜ナムル 長芋バター炒め トマト、味噌汁	長芋、砂糖 ごま油	さば、ごま バター	小松菜、人参、もやし 玉葱	麦茶 クッキー	フルーツ ポンチ
4水	ごはん 大根煮物	麻婆豆腐 サラスバサラダ ウインナー ぶどう、麦茶	サラスバ、油 じゃが芋	豚ひき肉 絹ごし豆腐	レタス、きゅうり、人参 ピーマン、しいたけ コーン缶	麦茶 ウエハース	りんご ジュース 揚げ菓子
5木	ごはん チンゲン菜 ごま和え	鶏肉の照焼き コロコロサラダ ポテトフライ、オレンジ ふりかけ、味噌汁	じゃが芋、油 マヨネーズ	若鶏もも皮なし かまぼこ	人参、きゅうり、玉葱 コーン缶、しめじ	麦茶 ビスケット	麦茶 クラッカー
6金	ごはん いんげん 煮物	コーンシチュー 鶏ささ身中華和え ミートボール キウイ、麦茶	じゃが芋 ごま油	ベーコン、鶏ささ身 脱脂粉乳 ミートボール	キャベツ、きゅうり 人参、玉葱、コーン缶 グリーンピース	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう
7土	ごはん かぼちゃ煮	ごぼうコロッケ もやしの酢の物 生揚げ煮物、みかん缶 のり佃煮、すまし汁	パン粉、小麦粉、油 じゃが芋	生揚げ	もやし、きゅうり、人参 ごぼう、玉葱	麦茶 ビスケット	プリン せんべい
8日		* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
9月	ごはん ところてん	親子煮 ブロッコリーツナサラダ ミニフランク 黄桃缶、麦茶	ごま油 マヨネーズ	若鶏もも皮なし 卵、焼き豆腐 ツナ缶、ミニフランク	白菜、人参、玉葱 ねぎ、ブロッコリー コーン缶	麦茶 ウエハース	牛乳 クラッカー
10火	ごはん チーズ	さんまの竜田揚げ もやしニラ納豆和え じゃがバターコーン トマト、味噌汁	じゃが芋、油 片栗粉	さんま、バター 挽きわり納豆	人参、玉葱、もやし ニラ、コーン缶	麦茶 クッキー	麦茶 揚げ菓子
11水	おにぎり 	けんちん汁 春雨五目炒め 枝豆、エビシユウマイ バナナ	春雨、油	若鶏もも皮なし 焼き豆腐 魚肉ソーセージ	大根、人参、しめじ ピーマン、玉葱 しいたけ	麦茶 ビスケット	豆乳 せんべい
12木	ごはん 小松菜 カニ和え	なすと豚ひき肉のカレー ひじきサラダ チキンナゲット オレンジ、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ ごま油	豚ひき肉 脱脂粉乳	なす、玉葱、人参 コーン缶、グリーンピース ひじき、レタス、きゅうり	麦茶 クラッカー	りんご ジュース クッキー
13金 ※ ★十五夜★	ごはん 鮭缶	うずら卵肉団子 きんぴらごぼう きゅうりサラダ ぶどう、味噌汁	ごま油、マヨネーズ	豚ひき肉、ごま うずら卵水煮缶	ごぼう、人参、しいたけ きゅうり、コーン缶	麦茶 ウエハース	牛乳 さつま スティック
14土	ごはん かまぼこ	クリームコロッケ ほうれん草ごま和え 大根の味噌そぼろ煮 みかん缶、すまし汁	パン粉、小麦粉、油	豚ひき肉、ごま 牛乳	ほうれん草、もやし 人参、大根	麦茶 せんべい	ヨーグルト ビスケット
15日		* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
16月		* 祝日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
給食室から		<p>* 11日はおにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)</p> <p>※ 13日は食育の日として「お米ができるまで」のお話をします。</p> <p>* 25日のお誕生会は園児全員に「栗ごはん」を提供いたしますので、 ごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)</p>					



# 献立予定表 9月下旬

今月の目標: 食べ物に感謝をして食べましょう。

2019年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
17 火	ごはん 白菜 のり和え	イタリアンオムレツ オクラツナスパサラダ バナナ、ふりかけ スープ	サラスパ、油	卵、ピザ用チーズ ツナ缶	トマト、パセリ粉、人参 オクラ、しめじ	麦茶 クラッカー	麦茶 かりんとう
18 水	ごはん いんげん 煮物	タラの味噌煮 小松菜納豆和え さつま芋ミルク煮 りんご、すまし汁	さつま芋、砂糖	タラ、牛乳 挽きわり納豆	小松菜、キャベツ 玉葱、人参	麦茶 クッキー	牛乳 おから ドーナツ
19 木	ごはん チーズ	ポークカレー とろろてんサラダ 鶏つくね 黄桃缶、麦茶	じゃが芋	豚肩ロース 脱脂粉乳、鶏ひき肉 魚肉ソーセージ	玉葱、人参、レタス きゅうり、とろろてん グリーンピース	麦茶 ビスケット	りんご ジュース 揚げ菓子
20 金	ごはん 枝豆	ハンバーグ、みかん缶 もやしツナ和え 切干大根煮物 のり佃煮、味噌汁	油	豚ひき肉、ツナ缶 油揚げ	もやし、きゅうり、人参 切干大根、しいたけ	麦茶 クラッカー	牛乳 クッキー
21 土	ごはん ひじき煮	カニ豆腐 チンゲン菜サラダ うずら卵煮物、パイン缶 鮭フレーク、スープ	マヨネーズ ごま油	カニかまぼこ 木綿豆腐 うずら卵水煮缶	人参、玉葱、しいたけ チンゲン菜、キャベツ	麦茶 ウエハース	麦茶 せんべい
22 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
23 月	* 祝日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
24 火	ごはん ほうれん草 お浸し	ハヤシライス ごぼうサラダ チキンナゲット バナナ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	豚肩ロース、ごま 脱脂粉乳	人参、玉葱、ごぼう きゅうり、グリーンピース	麦茶 ビスケット	牛乳 かりんとう
25 水	栗ごはん エビカツタルタルソース キャベツサラダ ★お誕生会★ ミニゼリー、スープ		パン粉、小麦粉、油 マヨネーズ	鶏ひき肉、エビ 油揚げ	人参、ごぼう、玉葱 きゅうり、キャベツ コーン缶	麦茶 せんべい	牛乳 チーズ ケーキ
26 木	ごはん 小松菜 ツナ和え	さつま豚汁 シルバーサラダ チーズ、りんご めかぶ納豆	さつま芋、春雨 マヨネーズ	豚肩ロース 魚肉ソーセージ チーズ	大根、人参、玉葱 しめじ、レタス、きゅうり	麦茶 ウエハース	ヨーグルト クッキー
27 金	ごはん 醤油昆布	さめのごま焼き 人参の卵炒め レタスサラダ 梨、味噌汁	フレンチドレッシング 油	さめ、ごま、卵	人参、ピーマン、玉葱 レタス、きゅうり	麦茶 クラッカー	きつね うどん
28 土	ごはん コーン煮	麻婆春雨 わかめ酢の物 かまぼこ、黄桃缶 鮭フレーク、スープ	春雨、ごま油	豚ひき肉 かまぼこ	人参、しいたけ もやし、わかめ	麦茶 クッキー	麦茶 揚げ菓子
29 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
30 月	ごはん さんま缶	肉豆腐 チンゲン菜昆布和え かぼちゃ甘煮 トマト、すまし汁	ごま油、砂糖	木綿豆腐 豚肩ロース	チンゲン菜、塩昆布 人参、ニラ、玉葱 かぼちゃ	麦茶 ウエハース	牛乳 ビスケット

## 〈人気! 給食献立レシピ〉春雨の五目炒め

(材料 約4人分)

- ・春雨 80g
- ・人参 1/2本
- ・ピーマン 2個
- ・しょうゆ大さじ2
- ・魚肉ソーセージ 1本
- ・玉葱 1/2個
- ・しいたけ 2個
- ・本だし少々
- ・サラダ油

(作り方)

- ①春雨は茹でて、水で冷まし、切っておく。
- ②人参、ピーマンは細切りにする。
- ③玉葱、しいたけ、魚肉ソーセージはスライスしておく。
- ④フライパンに油をしき、野菜とソーセージがしんなりするまで炒める。
- ⑤春雨としょうゆ、本だし少々を入れて、炒める。
- ⑥全体に味がついたら、できあがり☆

