

献立予定表 9月上旬

今月の目標 : 運動をしておいしくごはんを食べましょう。

2016年

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	
1 木	ごはん 粉ふき芋	白菜クリーム煮 ブロッコリー卵サラダ ポークビッツ、オレンジ 生揚げ煮物、麦茶	マヨネーズ	脱脂粉乳、卵 ベーコン、ポークビッツ 生揚げ	白菜、ブロッコリー コーン缶、玉葱、人参	ぶどう ジュース クラッカー	牛乳 お好み焼き	
2 金	ごはん さつま芋煮	鶏カツ卵とじ 小松菜納豆和え つつるわかめ メロン、味噌汁	パン粉、油	鶏肉、卵 挽きわり納豆	小松菜、キャベツ 人参、玉葱	麦茶 せんべい	コーラス クッキー	
3 土	ごはん ちくわ煮	なすの中華炒め パンプキンサラダ うずら卵煮物 黄桃缶、スープ	砂糖、油	豚ひき肉、ベーコン	なす、玉葱、人参 ピーマン、かぼちゃ	緑茶 ウエハース	スポロン ビスケット	
4 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。							
5 月	ごはん チーズ	さばの味噌煮 コロコロサラダ ひじきの煮物、パイン缶 ふりかけ、すまし汁	マヨネーズ	さば、かまぼこ	きゅうり、コーン缶 ひじき、人参、しいたけ	麦茶 クラッカー	牛乳 揚げ菓子	
6 火	ごはん 昆布煮	納豆オムレツ トマトツナサラダ シュウマイ キウイ、味噌汁	マヨネーズ、油	卵、ツナ缶 挽きわり納豆	トマト、きゅうり、レタス 万能葱	緑茶 クッキー	マミー ウエハース	
7 水	ごはん 卵豆腐	なすと豚挽き肉のカレー ほうれん草サラダ ミニフランク、スイカ ところてん、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	豚ひき肉、脱脂粉乳 ミニフランク ロースハム	なす、玉葱、人参 ほうれん草、キャベツ グリーンピース	りんご ジュース せんべい	牛乳 ピザトースト	
8 木	★お誕生会★ 五目ごはん、トマト タラフライタルソース レタスのカニ和え ぶどう、春雨スープ	パン粉、小麦粉 マヨネーズ	タラ、鶏肉、卵 かにふぶき	ごぼう、人参、しめじ グリーンピース、レタス きゅうり、パセリ粉	野菜 ジュース クラッカー	いちごミルク バナナ オムレット		
9 金	ごはん さんま缶	鶏肉の野菜あんかけ ツナポテトサラダ もやしゆかり和え ミニトマト、味噌汁	片栗粉、ごま油 じゃが芋、マヨネーズ	鶏肉、魚肉ソーセージ	ピーマン、赤ピーマン 人参、玉葱、もやし	麦茶 ウエハース	豆乳 せんべい	
10 土	ごはん コーンバター	肉豆腐、黄桃缶 長芋オクラサラダ ソーセージソテー 味付けのり、味噌汁	長芋、片栗粉	木綿豆腐、豚肩ロース 魚肉ソーセージ かつお節	玉葱、人参、オクラ にら、きざみのり	緑茶 クッキー	ぶどう ジュース クッキー	
11 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。							
12 月	ごはん 小松菜 ごま和え	ハヤシライス サラダうどん 鶏つくね、枝豆 オレンジ、麦茶	じゃが芋、茹でうどん	豚肩ロース、脱脂粉乳 ロースハム	玉葱、グリーンピース 人参、レタス、きゅうり	麦茶 ビスケット	牛乳 かりんとう	
13 火	ごはん さつま揚げ煮	鶏肉ケチャップ煮 もやしとクラゲの酢の物 チーズ、パイン缶 めかぶ納豆、味噌汁	ごま油	鶏肉、クラゲ(塩抜き) チーズ	ピーマン、玉葱、人参 もやし、きゅうり	緑茶 ウエハース	プリン せんべい	
14 水	ごはん いんげん ソテー	麻婆春雨 チンゲン菜ツナ和え 枝豆レンコンすり身焼き ミニトマト、すまし汁	春雨、ごま油	豚ひき肉、ごま	人参、しいたけ チンゲン菜、キャベツ	オレンジ ジュース クラッカー	いちごミルク クッキー	
15 木 ※	ごはん かぼちゃ煮	鮭じゃが汁、エビッコ うずら卵水餃子 きんぴらごぼう、りんご きゅうり昆布和え	じゃが芋	鮭、焼き豆腐 うずら卵水餃子 豚ひき肉、ごま	人参、玉葱、しめじ 万能葱、ごぼう きゅうり、塩こんぶ	野菜 ジュース ビスケット	牛乳 まんじゅう	
給食室から		<p>* 8日のお誕生会は園児全員に「五目ごはん」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> <p>※15日は食育の日として「十五夜のお供え物のお話」の話をします。</p> <p>* 緑色の給食の文字は新メニューの献立です。</p> <p>* オレンジ色のおやつの文字は手作りおやつの日です。</p>						

献立予定表 9月下旬

今月の目標 : 運動をしておいしくごはんを食べましょう。

2016年

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
16 金	ごはん ブロッコリー カニ和え	コーンシチュー ミートボール、卵豆腐 シルバーサラダ ぶどう、麦茶	じゃが芋、春雨 マヨネーズ	脱脂粉乳、ベーコン 魚肉ソーセージ	玉葱、コーン缶、人参 きゅうり、人参	りんご ウエハース	マミー 揚げ菓子
17 土	ごはん ひじき煮	肉じゃが ニラもやし納豆和え シュウマイ、黄桃缶 ふりかけ、スープ	じゃが芋、糸こんにゃく	鶏肉、挽きわり納豆	玉葱、人参、もやし ニラ、玉葱	緑茶 クラッカー	牛乳 せんべい
18 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。						
19 月	敬老の日 * 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。						
20 火	ごはん 里芋煮物	いとこ煮 春雨酢の物 焼き豚、チーズ オレンジ、麦茶	ゆで細うどん 糸こんにゃく	卵、豚肩ロース 焼き豆腐、ロースハム 焼き豚、チーズ	白菜、玉葱、きゅうり レタス、人参、ねぎ	麦茶 ウエハース	りんご ジュース クッキー
21 水	おにぎり 	豚汁、枝豆 マカロニサラダ チキンナゲット ミニトマト	マカロニ、マヨネーズ	豚バラ肉 魚肉ソーセージ	しめじ、レタス、きゅうり 白菜、人参、ねぎ	野菜 ジュース ビスケット	牛乳 せんべい
22 木	秋分の日 * 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 金	ごはん 小松菜 のり和え	麻婆豆腐 レンコンサラダ ウインナー、大根煮物 ミニゼリー、麦茶	マヨネーズ、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉 ウインナー、ごま	レンコン、きゅうり きゅうり、ピーマン しいたけ、ねぎ、大根	麦茶 クラッカー	豆乳 かりんとう
24 土	ごはん いんげん ソテー	白菜中華炒め もずくの酢の物 はんぺん煮物、パイン缶 鶏そぼろ、スープ	ごま油、片栗粉	豚肩ロース、はんぺん うずら卵水煮缶 かにふぶき	白菜、キャベツ、玉葱 きゅうり、しめじ、人参 もずく	野菜 ジュース せんべい	スポロン ビスケット
25 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。						
26 月	ごはん ほうれん草 ごま和え	カレイの照り焼き 豚肉と人参の炒り煮 さつま芋サラダ オレンジ、味噌汁	油、こんにゃく さつま芋、マヨネーズ	カレイ、豚肩ロース	人参、あおのり キャベツ、玉葱	緑茶 クラッカー	牛乳 揚げ菓子
27 火	ごはん コーンバター	煮込みハンバーグ キャベツのコンソメ炒め かぼちゃ甘煮 キウイ、味噌汁	砂糖、油	豚ひき肉	キャベツ、人参、玉葱 ピーマン、かぼちゃ	麦茶 せんべい	わかめ うどん
28 水	ごはん チンゲン菜 おかか和え	チキンカレー ごぼうサラダ うずら卵煮物、ぶどう 生揚げ煮物、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	鶏ひき肉、脱脂粉乳 うずら卵水煮缶 生揚げ	ごぼう、きゅうり 玉葱、人参、コーン缶 グリーンピース	オレンジ ジュース クッキー	牛乳 せんべい
29 木	ごはん さつま揚げ煮	ベーコンオムレツ 小松菜ナムル ところてん、梨 オクラ納豆、スープ	油、ごま油	卵、ベーコン ごま	もやし、玉葱、小松菜 人参	緑茶 クラッカー	コーラス ビスケット
30 金	ごはん さんま缶	野菜コロケ 切干し大根煮物 きゅうりサラダ ミニトマト、味噌汁	油、パン粉、小麦粉 じゃが芋	さつま揚げ	人参、切り干大根 しいたけ、きゅうり	麦茶 ウエハース	ゼリー せんべい

給食室から

* 21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)

* 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食献立
レシピ

(約4人分)



- 鮭じゃが汁(生鮭2切れ、じゃが芋2個、人参1/2本、玉葱1/2個、しめじ1株、万能葱少々、
本だし少々、白みそ大さじ1、しょうゆ大さじ1)
- ①鮭は一口大に切り、骨を取りのぞいておく。
 - ②じゃが芋、人参はいちょう切り、玉葱はスライスし、しめじはほぐしておく。万能葱は小口切りにする。
 - ③鍋に、じゃが芋、玉葱、人参と水を入れ、沸騰するまで煮る。
 - ④次に、鮭としめじを入れ、全部が煮えたら、本だし、白みそ、しょうゆで味付けをして、万能葱を散らせば、できあがり☆