



9月の献立表



令和元年9月発行

あさひ子ども園

| | 2日(月) 水泳教室 (たいよう) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) 音楽指導 | 6日(金) 梨狩り (たいよう) | 7日(土) |
|--|---|--|--|---|---|--|
| | カルシウムご飯 [米、桜エビ、しらす干し、わかめ、ごま、かつお節、醤油、みりん、酒] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 ふかし芋 牛乳 | ご飯 タンドリーチキン [鶏肉、にんにく、玉ねぎ、塩、醤油、ヨーグルト、塩、カレー粉] 切干大根の含め煮 [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 水ようかん 牛乳 | ご飯 ポークビーンズ [豚肉、人参、玉ねぎ、大豆、じゃが芋、トマト缶、砂糖、ケチャップ、油、塩、醤油、生姜、にんにく] 中華きゅうり [きゅうり、人参、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] カルシウムラスク 牛乳 | 冷やしうどん [うどん、エビ、きゅうり、干し椎茸、油揚げ、人参、いりこ、かつお節、塩、みりん、醤油] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] 果物 チーズケーキ 牛乳 | ご飯 サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] ひじきの華風和え [ひじき、ハム、きゅうり、コーン、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、味噌、塩] じゃが芋もち 牛乳 | チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、塩、コンソメ、ケチャップ] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ 牛乳 |
| | 9日(月) 水泳教室 (たいよう) | 10日(火) 運動会予行練習 | 11日(水) | 12日(木) バイクン式給食 (つき) | 13日(金) お月見会 | 14日(土) |
| | ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉、油] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、チーズ、マヨネーズ] ごぼうの味噌汁 [ごぼう、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] わらびもち 牛乳 | ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] 果物 アメリカンドッグ 牛乳 | ご飯 アジの南蛮漬け [アジ、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、酢、砂糖、醤油] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、醤油、ごま] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] グレーゼリー 牛乳 | 焼きそば [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 ゆかりおにぎり 牛乳 | ご飯 豆腐ハンバーグ [合びき肉、豆腐、卵、人参、ひじき、玉ねぎ、パン粉、塩、油] 五目豆 [大豆、ごぼう、こんにやく、刻み昆布、人参、醤油、砂糖] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] お月見団子 牛乳 | 穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、刻みのり、昆布、醤油、塩、酒、砂糖] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 菓子・バナナ 牛乳 |
| | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) 水泳教室 (たいよう) | 20日(金) | 21日(土) |
| | 敬老の日 | ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] ひじき蒸しパン 牛乳 | ナポリタンスパゲティ [スパゲティ、玉ねぎ、人参、ウインナー、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、粉チーズ] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油、塩] コンソメスープ [玉ねぎ、コーン、人参、醤油、塩、コンソメ] 果物 焼きおにぎり 牛乳 | ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、卵、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、砂糖、油、醤油、塩] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌] バナナケーキ 牛乳 | 中華丼 [米、イカ、豚肉、白菜、エビ、人参、干し椎茸、玉ねぎ、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、醤油] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 ヨーグルト | 運動会 |
| | 23日(月) | 24日(火) 習字教室 (たいよう) | 25日(水) お楽しみおにぎり作り (ほし) | 26日(木) 運動教室 (たいよう) | 27日(金) バイクン式給食 (たいよう) 誕生会 | 28日(土) |
| | 秋分の日 | ご飯 豚肉の味噌だれ焼き [豚肉、塩、酒、味噌、ごま、砂糖] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] おはぎ 牛乳 | ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにやく、味噌、砂糖、醤油、みりん] もやしの和え物 [もやし、人参、きゅうり、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] ミニザーパン 牛乳 | ご飯 茄子とトマトのチーズ焼き [茄子、合びき肉、トマト、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、油、ケチャップ、塩、醤油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、醤油、ごま] もやしの味噌汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 牛乳もち | ご飯 鮭のソテー彩り野菜 [鮭、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン、油、塩] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] クリームあんみつ [寒天、メープルシロップ、砂糖、黄桃缶、白桃缶、あんこ、アイス] | エビピラフ [米、むきエビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、マーガリン、塩、こしょう、コンソメ] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、キャベツ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳 |
| | 30日(月) | 運動の前にエネルギー補給 秋は体を動かすのに気持ちの良い季節です。園でも運動会の練習に連日励んでいます。運動にはエネルギーが必要ですが、その元となる糖質(ご飯やパン、いも類など)は消化からエネルギーになるまでに2時間以上かかります。朝食は時間に余裕をもって、しっかりとエネルギー源になるものをとりましょう。 | | | | |
| | 味噌ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、味噌、こしょう、鶏がらだし] 焼きししゃも [ししゃも] 小松菜のおかか和え [小松菜、人参、かつお節、醤油] 果物 塩昆布おにぎり 牛乳 | | | | | |

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

参考資料：いただきます ごちそうさま