



9月の献立表



令和2年9月発行

あさひ子ども園



	1日(火) 梨狩り (たいよう)	2日(水)	3日(木)	4日(金) 音楽指導	5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、えのき、砂糖、醤油、酒、片栗粉、みりん] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] フライドポテト 牛乳 [カットポテト、油]	ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、れんこん、油、酒、砂糖、みりん、醤油] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌] 人參蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、人参、牛乳、チーズ]	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく、トマト] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩] わらびもち 牛乳 [わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩]	きのこスパゲティ [スパゲティ、人参、玉ねぎ、ウインナー、椎茸、えのき、ピーマン、エリンギ、塩、油、コンソメ、マーガリン、醤油、刻みのみり] 塩っぱ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉、こま] 牛乳	そぼろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] 豆腐スープ [豆腐、玉ねぎ、わかめ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳	
	7日(月) 穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、酒、砂糖、刻みのみり] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] ツナコーンピザ 牛乳 [ピザ生地、玉ねぎ、コーン、チーズ、シーチキン、マヨネーズ]	8日(火) ご飯 豆腐のねぎ味噌チーズ焼き [豆腐、ねぎ、チーズ、小麦粉、味噌、砂糖、みりん、醤油] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	9日(水) ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、もやし、醤油、刻みのみり] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] グレープゼリー 牛乳 [グレープジュース、砂糖、寒天]	10日(木) 運動会予行練習 (園庭) 味噌ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、コーン、にんにく、生姜、味噌、鶏がらスープ] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 中華きゅうり [きゅうり、人参、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] 果物 わかめおにぎり [米、わかめふりかけ、しらす干し、こま] 牛乳	11日(金) 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] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	12日(土) カレーピラフ [米、エビ、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、コンソメ、塩、こしょう、カレー粉] えのきスープ [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	14日(月) 運動会予行練習 (ホール) オータムカレー [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、椎茸、しめじ、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] スティック野菜 [きゅうり、人参、大根、マヨネーズ] 果物 じゃこかりんどう [小麦粉、卵、わかめ、ごま、しらす干し、砂糖、塩、油、ベーキングパウダー] 牛乳	15日(火) ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] ジャムサンド 牛乳 [食パン、いちごジャム]	16日(水) 運動教室 (たいよう) ご飯 魚のアーモンドフライ [バタコ、塩、こしょう、にんにく、天ぷら粉、パン粉、油、スライスアーモンド] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] 中華スープ [豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] りんごゼリー リッツ [りんごジュース、砂糖、寒天]	17日(木) 塩焼きそば [中華麺、豚肉、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、塩、鶏がらだし] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 おかがおにぎり [米、かつお節、こま、醤油] 牛乳	18日(金) 文字の教室 (たいよう) 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] ゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] わかめの味噌汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]	19日(土) ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、しめじ、油、ハヤシライスルー] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、コーン、わかめ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	21日(月) 敬老の日 	22日(火) 秋分の日 	23日(水) ご飯 さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] おはぎ 牛乳 [米、もち米、小豆、砂糖、塩]	24日(木) ご飯 豚肉のトマトソース煮 [豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶、水煮大豆、砂糖、ケチャップ、油、塩、酒、醤油、生姜、にんにく] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、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] もちもちパン 牛乳 [ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、油]	25日(金) わかめうどん [うどん、わかめ、鶏肉、椎茸、玉ねぎ、ねぎ、油揚げ、人参、ゆかり、みりん、醤油、塩] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 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] ●Caねぎ味噌おにぎり [米、ねぎ、味噌、砂糖、昆布、スキムミルク] 牛乳	26日(土) 運動会 鶏ごぼりピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、鶏がらだし、塩] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 菓子・バナナ牛乳
	28日(月) ご飯 里芋と鶏肉のから揚げ [鶏肉、里芋、にんにく、ねぎ、生姜、酢、砂糖、塩、醤油、片栗粉、油] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、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] みかん牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、みかん缶]	29日(火) 誕生会 スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 豆腐ブラウニー 牛乳 [豆腐、ミックス粉、ココア、牛乳、油、砂糖、生クリーム、カラースプレー]	30日(水) ご飯 豆腐のおやき [豆腐、シーチキン、ねぎ、玉ねぎ、塩、油、ケチャップ] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] カリカリトースト [食パン、ベーコン、玉ねぎ、パセリ、人参、マヨネーズ] 牛乳	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">食物繊維をとろう</h2> <p>秋に収穫されるさつま芋やきのこ類は食物繊維が豊富です。食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりませんが、大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。</p> <p style="text-align: right;">※参考資料：いただきます ごちそうさま</p> </div>		