



# 9月の献立表



平成29年9月発行  
上府保育園



## 食べ物の香りを楽しもう

食べものをおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられることがありますね。香りとおいしさを感ぜられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。魚の焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。

(いただきますごちそうさま引用)



### 微量栄養素について

「味がわからない」「よく貧血で倒れる」などは現代っ子に多く見られる問題。実は微量栄養素の不足が原因かもしれません。微量栄養素とは、ビタミン、ミネラルなど、ごく少量で足りる栄養素のこと。バランスの良い食事を心がけていれば不足することはありませんが、加工食品やファストフードばかり食べていると、足りなくなってしまうことがあります。過不足なく栄養素を得るには、好き嫌いをなく、なんでも食べるのが大切です。

1日(金)	2日(土)
<b>菜飯ご飯</b> [米、菜飯の素] <b>肉じゃが</b> [牛肉、油、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、砂糖、グリーンピース、酒、醤油] <b>小松菜のコーンとえ</b> [小松菜、人参、コーン、ごま、醤油] <b>玉葱の味噌汁</b> [玉葱、人参、わかめ、葱、チンゲン菜、油揚げ、いりこ味噌] <b>人参蒸しパン</b> [ミックス粉、レーズン、人参、牛乳] <b>牛乳</b>	<b>鶏肉とごぼうのピラフ</b> [米、鶏肉、人参、ごぼう、コーン、グリーンピース、醤油、バター、コンソメ、塩、こしょう、醤油] <b>厚揚げの味噌汁</b> [厚揚げ、キャベツ、えのき、人参、わかめ、いりこ味噌] <b>果物菓子</b>  <b>牛乳</b>

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	<b>ご飯</b> <b>魚のごま味噌焼き</b> [サバ、味噌、砂糖、みりん、醤油、ごま、ブロッコリー] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、こんにゃく、さつま揚げ、いんげん、醤油、砂糖、みりん] <b>きのこのすまし汁</b> [大根、椎茸、えのき、葱、しめじ、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b> <b>チーズピザ</b>  <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>豆腐のナゲット</b> [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、卵、人参、生姜、塩、こしょう、片栗粉、油、トマト] <b>即席和え</b> [キャベツ、小松菜、人参、醤油、塩] <b>貝たくさん味噌汁</b> [玉葱、しめじ、油揚げ、ほうれん草、人参、大根、味噌、いりこ] <b>南瓜パイ</b> [パイ生地、南瓜、砂糖、生クリーム] <b>牛乳</b>	<b>ロールパン</b> <b>和風スパゲティ</b> [スパゲティ、ベーコン、塩、人参、ピーマン、しめじ、玉葱、干し椎茸、水煮あさり、かつお節、刻みのみり、醤油、にんにく、バター、こしょう] <b>切干大根のナムル</b> [切干大根、きゅうり、人参、酢、ハム、ごま、ごま油、砂糖、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、しめじ、パセリ、人参、コーン、コンソメ、塩] <b>黒米おにぎり</b> [米、黒米、薄口醤油] <b>チーズ</b>	<b>ご飯</b> <b>鮭の塩焼き</b> [鮭、塩、トマト] <b>ミルクおから</b> [豚ミンチ、玉ねぎ、チーズ、人参、おから、スキムミルク、油、砂糖、醤油、塩] <b>えのきの味噌汁</b> [玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、味噌] <b>甘納豆の蒸しケーキ</b> [ミックス粉、牛乳、甘納豆、卵、スキムミルク、抹茶] <b>牛乳</b>	<b>三色丼</b> [米、鶏ミンチ、生姜、人参、ほうれん草、醤油、砂糖、刻みのみり] <b>ポテトサラダ</b> [じゃが芋、人参、きゅうり、玉葱、ウインナー、コーン、マヨネーズ、塩、こしょう] <b>春雨スープ</b> [春雨、玉葱、人参、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b> <b>小豆アイス</b> [牛乳、生クリーム、砂糖、ゆで小豆] <b>クラッカー</b>	<b>ハヤシライス</b> [米、牛肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース] <b>ハヤシルウ、油</b> <b>キャベツのおかか和え</b> [キャベツ、小松菜、醤油、かつお節] <b>果物菓子</b>  <b>牛乳</b>
おやつ						
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	<b>ご飯</b> <b>魚の梅煮</b> [サバ、生姜、醤油、みりん、酒、砂糖、梅干し、キャベツ] <b>ほうれん草のごま和え</b> [ほうれん草、人参、ごま、醤油] <b>豚汁</b> [豚肉、人参、白菜、ごぼう、さつま芋、椎茸、こんにゃく、油揚げ、葱、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>アメリカンドッグ</b> [フランクフルト、卵、牛乳、ミックス粉、油] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>豆腐のミートグラタン</b> [豆腐、合ミンチ、玉葱、ケチャップ、トマト缶、人参、コンソメ、チーズ] <b>大根サラダ</b> [大根、きゅうり、人参、竹輪、かつお節、しょうゆ、マヨネーズ] <b>田舎スープ</b> [鶏肉、にんにく、玉葱、葱、人参、じゃが芋、油、塩、鶏がらだし、醤油] <b>わらびもち</b> [わらびもち粉、きな粉、塩、砂糖、黒砂糖] <b>牛乳</b>	<b>ロールパン</b> <b>あんかけ焼きそば</b> [中華麺、豚肉、イカ、白菜、葱、玉葱、人参、ピーマン、醤油、ごま油、鶏がらだし、塩、こしょう、片栗粉、にんにく、干し椎茸] <b>ブロッコリーの和え物</b> [ブロッコリー、人参、醤油、しらす干し] <b>南瓜の味噌汁</b> [南瓜、玉葱、チンゲン菜、しめじ、いりこ、味噌] <b>芋もち春巻き</b> [じゃが芋、春巻きの皮、油、片栗粉、醤油、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>豚肉のおろし和え</b> [豚肉、大根、葱、砂糖、酢、醤油] <b>干草和え</b> [ほうれん草、人参、油揚げ、みりん、酒、醤油、砂糖] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、えのき、玉葱、塩、醤油、いりこ、コーン] <b>果物</b> <b>みたらし団子</b> [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>高野豆腐のオランダ煮</b> [高野豆腐、鶏肉、人参、油、玉葱、じゃが芋、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油] <b>春雨の酢の物</b> [春雨、もやし、わかめ、酢、みかん、きゅうり、砂糖、醤油] <b>ニラスープ</b> [玉葱、人参、ニラ、塩、醤油、鶏がらスープ] <b>味噌まんじゅう</b> [小麦粉、砂糖、塩、油、酒、ベーキングパウダー、味噌、みりん] <b>牛乳</b>	<b>牛飯</b> [米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、砂糖、醤油] <b>きぬさや</b> <b>小松菜の味噌汁</b> [小松菜、人参、油揚げ、豆腐、いりこ、味噌] <b>果物菓子</b>  <b>牛乳</b>
おやつ						
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
	<b>敬老の日</b> 	<b>そうめん</b> [そうめん、きゅうり、人参、オクラ、干し椎茸、ハム、醤油、みりん、砂糖、いりこ] <b>じゃが芋のそぼろ煮</b> [じゃが芋、人参、鶏ミンチ、醤油、砂糖] <b>ブロッコリーサラダ</b> [ブロッコリー、人参、ツナ、醤油] <b>果物</b> <b>おはぎ</b> [米、もち米、あんこ、砂糖、きな粉、塩]	<b>ご飯</b> <b>豚肉の味噌だれ焼き</b> [豚肉、にんにく、ごま、油、味噌、酒、みりん、砂糖、醤油、コーン] <b>小松菜の磯和え</b> [小松菜、人参、刻みのみり、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、椎茸、玉葱、人参、葱、いりこ、塩、醤油] <b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、寒天、砂糖] <b>ウエハース</b>	<b>ご飯</b> <b>アジカツ</b> [アジ、塩、バター、パン粉、天ぷら粉、こしょう、ソース、トマト] <b>ポパイサラダ</b> [ほうれん草、人参、ハム、醤油] <b>もやしのすまし汁</b> [もやし、水煮あさり、人参、わかめ、しめじ、いりこ、塩、醤油] <b>ヨーグルトケーキ</b> [小麦粉、ヨーグルト、砂糖、ベーキングパウダー、卵、バター] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>豆腐の五目あんかけ</b> [豆腐、えのき、なめこ、人参、玉葱、ほうれん草、いりこ、みりん、塩、醤油、片栗粉] <b>スパゲティサラダ</b> [スパゲティ、きゅうり、人参、チーズ、ウインナー、マヨネーズ] <b>なすのみそ汁</b> [なす、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>生姜焼きサンド</b> [食パン、豚肉、キャベツ、生姜、酒、みりん、油、醤油] <b>牛乳</b>	<b>秋分の日</b> 
おやつ						
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金) 誕生会	30日(土)
	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [鶏肉、砂糖、酒、酢、醤油、生姜、にんにく、コーン] <b>梅おかか和え</b> [もやし、人参、ほうれん草、竹輪、かつお節、梅干し、醤油] <b>油揚げのすまし汁</b> [油揚げ、玉葱、えのき、大根、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b> <b>ごま団子</b> [白玉粉、あんこ、ごま、油] <b>牛乳</b>	<b>ドライカレー</b> [米、押し麦、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン] <b>カレールウ、油、醤油</b> <b>キャベツの塩昆布和え</b> [キャベツ、小松菜、人参、塩昆布、醤油]	<b>肉うどん</b> [うどん、牛肉、かまぼこ、玉葱、葱、醤油、みりん、塩、かつお節、昆布] <b>アジの塩焼き</b> [アジ、塩、トマト] <b>南瓜サラダ</b> [南瓜、きゅうり、じゃが芋、チーズ、レーズン、塩、マヨネーズ、こしょう] <b>おやき</b> [米、ごま、しらす干し、桜エビ、酒、醤油、チーズ]	<b>ご飯</b> <b>ポークチャップ</b> [豚肉、生姜、にんにく、砂糖、トマト缶、ケチャップ、塩、ウスターソース、こしょう、ブロッコリー] <b>コールスローサラダ</b> [きゅうり、きゃべつ、塩、レーズン、パイン、酢、こしょう] <b>なめこのすまし汁</b> [なめこ、玉葱、わかめ、葱、いりこ、塩、醤油] <b>キャラメルラスク</b> [フランスパン、生クリーム、砂糖、バター、アーモンド] <b>牛乳</b>	<b>誕生会</b> <b>魚のアーモンドフライ</b> [バトウ、天ぷら粉、パン粉、アーモンド、油、トマト] <b>きゅうりの中華和え</b> [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] <b>ふの味噌汁</b> [おつゆふ、玉葱、えのき、人参、葱、味噌、いりこ] <b>クリームあんみつ</b> [寒天、白桃、みかん、黄桃、あんこ、アイス]	<b>炊き込みご飯</b> [鶏肉、ごぼう、さつま揚げ、しめじ、人参、薄口醤油、グリーンピース] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、人参、厚揚げ、葱、いりこ、味噌] <b>果物菓子</b>  <b>牛乳</b>
おやつ						

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。

