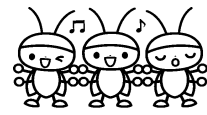




9月の献立表



平成30年9月発行
上府保育園

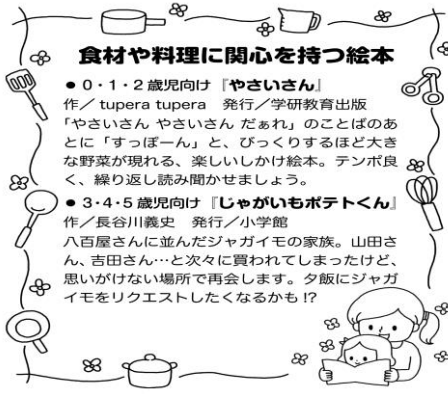
十五夜のお供えもの

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、一年でもっともきれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、さいもなどその時期にとれた作物をお供えします。ぶどうなどつるのあるものをお供えすると、お月さまとのつながりがいっそう強くなるともいわれています。今年の十五夜は9月24日です。お子さんとお月見をしてはいかがでしょうか。 (いただきますごちそうさま引用)



食材や料理に関心を持つ絵本

- 0・1・2歳児向け『やさいさん』
作/ tupera tupera 発行/学研教育出版社
『やさいさん やさいさん だあれ』のごとぼのあとに「すっぱーん」と、びっくりするほど大きな野菜が現れる、楽しいかけ絵本。テンポ良く、繰り返し読み聞かせましょう。
- 3・4・5歳児向け『じゃがいもポテトくん』
作/長谷川義史 発行/小学館
八百屋さんと並んだジャガイモの家族。山田さん、吉田さん…と次々に買われてしまったけど、思いがけない場所で再会します。夕飯にジャガイモをリクエストしたくなるかも!?



1日(土)
ひじきご飯 [米、鶏肉、ひじき、ごぼう 干し椎茸、油揚げ、薄口醤油 しらす干し]
豆腐の味噌汁 [豆腐、えのき、玉葱、葱 麩、味噌、いりこ]
果物菓子
牛乳

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木) クッキング(幼児)	7日(金)	8日(土)
	ご飯 魚のソテー彩り野菜 [鮭、塩、小麦粉、ピーマン マーガリン、人参、玉葱 油、コーン、こしょう] 切干大根サラダ [切干大根、ほうれん草、酢 わかめ、ツナ、ごま、醤油 砂糖、人参] 野菜スープ [キャベツ、人参、玉葱 醤油、塩、コンソメ] さつま芋蒸しパン [ミックス粉、さつま芋、卵 牛乳]	ご飯 鶏肉のムニエル [鶏肉、塩、小麦粉、にんにく コーン、オリーブ油、チーズ] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、コーン ハム、醤油、ごま] 小松菜の味噌汁 [豆腐、玉葱、小松菜、味噌 椎茸、いりこ] お好み焼き [小麦粉、B.P 豚肉、イカ、キャベツ、牛乳 山芋、卵、ケチャップ、ソース 青のり、かつお節]	ご飯 中華風冷奴 [豆腐、きゅうり、ツナ、酢 わかめ、トマト、ごま 砂糖、ごま油、醤油] 野菜のカミカミ和え [キャベツ、人参、いんげん 塩、味噌、酢、砂糖、ごま かつお節] 大根のすまし汁 [大根、玉葱、えのき、醤油 塩、いりこ、葱] メロンパン [ミックス粉、砂糖、レモン バター、卵、ロールパン] 牛乳	焼うどん [うどん、豚肉、玉葱、油 干し椎茸、キャベツ、玉 かまぼこ、みりん、醤油 ピーマン] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参 コーン、ツナ、醤油、ごま マヨネーズ] 南瓜の味噌汁 [南瓜、人参、なす、葱 いりこ、味噌]	中華丼 [米、豚肉、イカ、白菜、塩 玉葱、人参、干し椎茸、筍 ピーマン、ごま油、生姜 にんにく、コンソメ、醤油 片栗粉] キャベツの梅和え [もやし、キャベツ、人参 梅干し、醤油] ニラスープ [春雨、玉葱、人参、ニラ、塩 鶏がらだし、醤油]	ハヤシライス [米、牛肉、玉葱、人参 しめじ、グリーンピース ハヤシルウ、油] わかめスープ [人参、じゃが芋、わかめ 葱、鶏がらだし、醤油、塩]
おやつ	牛乳		果物	果物	果物菓子	牛乳
	ご飯 魚の塩焼き [鮭、塩、トマト] ●おからカレーサラダ [おから、ハム、きゅうり 枝豆、コーン、マヨネーズ こしょう、スキムミルク カレー粉、塩] えのきの味噌汁 [玉葱、えのき、人参、葱 麩、いりこ、味噌]	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、人参、ニラ、豚肉 玉葱、春雨、干し椎茸、生姜 にんにく、鶏がらだし、酒 醤油、砂糖、みりん] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、醤油 かつお節] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉葱、人参 椎茸、葱、味噌、いりこ] チーズピザ 牛乳	シーフードスパゲティ [スパゲティ、エビ、イカ ベーコン、水蒸きあさり、油 玉葱、人参、にんにく、塩 しめじ、ケチャップ、粉チーズ] ひじきの和風サラダ [ひじき、きゅうり、人参 マヨネーズ、ツナ、ごま 醤油] キャベツスープ [キャベツ、人参、じゃが芋 コンソメ、醤油、塩、パセリ]	ご飯 豆腐のナゲット [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、卵 人参、生姜、塩、こしょう 片栗粉、フロコロー] 即席和え [キャベツ、小松菜、人参 醤油、塩] なめこ汁 [なめこ、玉葱、わかめ、葱 コンソメ、いりこ] パンブキンパイ [パイ生地、南瓜、砂糖 生クリーム]	ご飯 ●マーボトマト [豆腐、豚ミンチ、なす、人参 片栗粉、玉葱、にんにく、葱 鶏がらだし、トマト、油、酒 ケチャップ] もやしのしらすサラダ [もやし、きゅうり、わかめ しらす干し、砂糖、醤油 酢、ごま油] オニオンスープ [玉葱、えのき、人参、塩 コンソメ、パセリ] ●切干し大根もち [切干大根、白玉粉、醤油 干しエビ、スキムミルク 葱、油]	エビピラフ [米、ベーコン、人参、エビ 玉葱、コーン、こしょう 塩、コンソメ、ピーマン バター] ポテトスープ [人参、じゃが芋、玉葱 コンソメ、醤油、パセリ] 果物菓子
おやつ	牛乳	牛乳	果物	牛乳	牛乳	牛乳
	敬老の日 	ご飯 魚の味噌煮 [サバ、味噌、酒、キャベツ みりん、砂糖、生姜、醤油] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、玉葱 人参、マヨネーズ、こしょう ウインナー、塩] 玉葱のすまし汁 [玉葱、葱、わかめ、麩 いりこ、醤油、塩] きな粉ラスク [食パン、きな粉、砂糖 マーガリン]	ご飯 ●豆腐入り松風焼き [豆腐、鶏ミンチ、玉葱 パン粉、砂糖、味噌、酒 ごま、青のり] ほうれん草のしらす和え [ほうれん草、しらす干し 人参、ごま、醤油] トマトスープ [トマト、レタス、えのき コンソメ、塩] ●バナナケーキ [小麦粉、B.P、油、バナナ]	ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参 玉葱、こんにゃく、砂糖 グリーンピース、油、醤油] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、のり、醤油] あさりのスープ [水蒸きあさり、人参、大根 玉葱、塩、醤油、コンソメ]	ロールパン ●パンブキンキッシュ [玉葱、ベーコン、人参、卵 南瓜、バター、生クリーム 牛乳、チーズ、こしょう、塩] 白菜とみかんのサラダ [白菜、きゅうり、みかん レーズン、酢、油、こしょう] しめじのすまし汁 [玉葱、人参、しめじ、塩 醤油、小松菜、いりこ] みたらし団子 [豆腐、白玉粉、砂糖 醤油、片栗粉]	運動会
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	振替休日 	ご飯 豆腐のカレーあんかけ [豆腐、玉葱、人参、ピーマン みりん、鶏ミンチ、油、片栗粉 醤油、ピーマン、カレー粉 砂糖] スパゲティサラダ [スパゲティ、ハム、人参 きゅうり、キャベツ、塩 マヨネーズ] 豚汁 [豚肉、人参、白菜、椎茸、葱 ごぼう、こんにゃく、いりこ 油揚げ、味噌、さつま芋] 牛乳寒いちごソース [牛乳、寒天、いちごソース 砂糖]	ご飯 ポークビーンズ [大豆、豚肉、人参、砂糖 玉葱、ケチャップ、トマト缶 油、塩、醤油、じゃが芋] 海藻サラダ [フロコロー、人参、イカ 酢、エビ、醤油、砂糖、塩 ごま油] もやしのすまし汁 [もやし、玉葱、人参、葱 しめじ、塩、醤油、いりこ] 南瓜のチーズケーキ [クリームチーズ、卵、砂糖 小麦粉、南瓜、生クリーム レモン]	ご飯 ●ミートローフ [合ミンチ、玉葱、人参、塩 コーン、いんげん、こしょう パン粉、牛乳、ケチャップ 砂糖、中濃ソース] キャベツの塩つべ和え [キャベツ、人参、醤油 塩つべ] コンソメスープ [玉葱、人参、しめじ、塩 コーン、パセリ、コンソメ] 夏みかんゼリー [夏みかん、寒天、砂糖]	ご飯 鶏肉の照り焼き [鶏肉、にんにく、生姜 醤油、みりん、砂糖、酒 フロコロー] 小松菜のナムル [小松菜 もやし、人参、酢、ツナ ごま油、醤油、砂糖、ごま] わかめスープ [わかめ、玉葱、コーン、塩 人参、しめじ、鶏がらだし] マカロニと玉葱 [マカロニ、きな粉、砂糖 塩、黒砂糖]	二色丼 [米、鶏ミンチ、酒、生姜 酒、醤油、ほうれん草 刻みのり] キャベツの味噌汁 [キャベツ、南瓜、玉葱 味噌、いりこ、葱]
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

●は新メニューです。★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。