



# 9月献立表



令和元年9月発行  
みなと子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	
	<b>ご飯</b> <b>豆腐のあんかけ</b> [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、ピーマン、醤油、砂糖、片栗粉] <b>小松菜の和え物</b> [小松菜、人参、もやし、醤油] <b>わかめスープ</b> [わかめ、コーン缶、人参、しめじ、鶏がらだし、塩] <b>オレンジ</b>	<b>ご飯</b> <b>トンカツ</b> [豚肉、塩、こしょう、天ぷら粉、パン粉、油、中濃ソース、ケチャップ、ウスターソース] <b>大根サラダ</b> [大根、きゅうり、人参、竹輪、かつお節、醤油、マヨネーズ] <b>もやしの味噌汁</b> [もやし、人参、えのき、葱、いりこ、みそ]	<b>サケときのこの炊き込みご飯</b> [米、サケ、しめじ、椎茸、薄口醤油、酒] <b>野菜の煮物</b> [鶏肉、さつま芋、人参、れんこん、いんげん、砂糖、醤油] <b>玉葱のすまし汁</b> [玉葱、葱、おつゆふ、いりこ、醤油、塩] <b>オレンジ</b>	<b>焼きうどん</b> [うどん、豚肉、玉葱、葱、ピーマン、キャベツ、人参、椎茸、竹輪、油、醤油、かつお節、青のり] <b>浅漬け</b> [大根、きゅうり、人参、ゆかりふりかけ、塩] <b>アサリのスープ</b> [アサリ、人参、しめじ、玉葱、塩、醤油、コンソメ] <b>しおっぱおにぎり</b> [米、しおっぱ] <b>牛乳</b>	<b>★野菜たっぷりドライカレー</b> [米、合ミンチ、玉葱、人参、なす、ピーマン、しめじ、トマト、レーズン、油、カレールウ、にんにく] <b>スティック野菜</b> [きゅうり、人参、大根、マヨネーズ] <b>フルーツ寒天</b> [牛乳、寒天、砂糖、バナナ、白桃、黄桃、みかん缶]	<b>カルシウムご飯</b> [米、桜エビ、しらす、かつお節、わかめ、ごま、ごま油、醤油、酒] <b>きゃべつの味噌汁</b> [きゃべつ、玉葱、人参、葱、いりこ、みそ] <b>バナナ菓子</b>  <b>牛乳</b>	
おやつ	<b>いももち</b> [じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、味付けのり] <b>牛乳</b>	<b>カカオ</b> <b>バナナ</b> <b>ウエハース</b>	<b>みなとっ子まんじゅう</b> [小麦粉、黒砂糖、こしあん、B.P、酒、片栗粉] <b>牛乳</b>	<b>しおっぱおにぎり</b> [米、しおっぱ] <b>牛乳</b>	<b>フルーツ寒天</b> [牛乳、寒天、砂糖、バナナ、白桃、黄桃、みかん缶]	<b>バナナ菓子</b>  <b>牛乳</b>	
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金) お月見会	14日(土)	
	<b>ご飯</b> <b>ポークチャップ</b> [豚肉、にんにく、生姜、塩、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、こしょう] <b>ひじきのナムル</b> [ひじき、もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、鶏がらだし、塩] <b>野菜スープ</b> [アサリ、白菜、玉葱、人参、コンソメ、塩、醤油、こしょう] <b>オレンジ</b>	<b>ちゃんぽん</b> [中華麺、豚肉、イカ、葱、人参、玉葱、きゃべつ、かまぼこ、もやし、生姜、にんにく、鶏がらだし、塩、醤油、こしょう、いりこ] <b>レパールの甘辛煮</b> [レパール、にんにく、生姜、醤油、砂糖、酒] <b>ブロッコリーのコーンとえ</b> [ブロッコリー、コーン、人参、醤油]	<b>マーボー丼</b> [米、豆腐、合ミンチ、にんにく、生姜、玉葱、人参、干し椎茸、葱、みそ、砂糖、片栗粉、ごま油、醤油] <b>春雨スープ</b> [春雨、玉葱、小松菜、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし] <b>フルーツヨーグルト</b> [ヨーグルト、生クリーム、グラニュー糖、白桃、黄桃、パイナップル、みかん缶]	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、酒、塩、みりん、醤油、にんにく、生姜、片栗粉、油、ブロッコリー] <b>わかめの酢の物</b> [きゅうり、わかめ、かまぼこ、砂糖、酢] <b>なすの味噌汁</b> [なす、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、みそ] <b>梨</b>	<b>しめじご飯</b> [米、しめじ、人参、ごぼう、鶏肉、醤油、さつま揚げ] <b>魚のコーンマヨネーズ焼き</b> [白トウ、塩、コーン缶、マヨネーズ、パセリ、チーズ] <b>ほうれん草の和え物</b> [ほうれん草、人参、ごま、醤油] <b>玉子豆腐入りスープ</b> [玉子豆腐、玉葱、葱、干し椎茸、かまぼこ、いりこ、醤油、塩] <b>お月見団子</b> [白玉粉、醤油、砂糖、片栗粉] <b>牛乳</b>	<b>スタミナ納豆丼</b> [米、納豆、醤油、鶏ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒] <b>きのこのすまし汁</b> [しめじ、えのき、椎茸、玉葱、葱、いりこ、醤油、塩] <b>バナナ菓子</b>  <b>牛乳</b>	
おやつ	<b>大学芋</b> [さつま芋、砂糖、醤油、油、ごま、酢] <b>牛乳</b>	<b>わかめとごまのおにぎり</b> [米、わかめふりかけ、ごま] <b>チーズ</b>	<b>フルーツヨーグルト</b> [ヨーグルト、生クリーム、グラニュー糖、白桃、黄桃、パイナップル、みかん缶]	<b>きな粉ラスク</b> [食パン、マーガリン、きな粉、砂糖、塩] <b>牛乳</b>	<b>お月見団子</b> [白玉粉、醤油、砂糖、片栗粉] <b>牛乳</b>	<b>バナナ菓子</b>  <b>牛乳</b>	
	16日(月)	17日(火)	18日(水) 誕生日会	19日(木)	20日(金)	21日(土)	
	<b>敬老の日</b> 	<b>カツオ丼</b> [米、カツオ、にんにく、生姜、油、片栗粉、砂糖、醤油、みりん、酒、ほうれん草] <b>しおっぱ和え</b> [きゃべつ、人参、しおっぱ、醤油] <b>貝だくさん味噌汁</b> [人参、玉葱、南瓜、えのき、油揚げ、いりこ、チンゲン菜、みそ] <b>マカロニ安梧川</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>五日ハンバーグ</b> [豚ミンチ、ごぼう、椎茸、玉葱、きゃべつ、人参、えのき、れんこん、砂糖、醤油、酢] <b>アサリのしぐれ煮</b> [アサリ、生姜、砂糖、醤油] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、人参、玉葱、葱、卵、いりこ、塩、醤油] <b>フラワーカップパフェ</b> [食パン、アイスクリーム、バナナ、いちごスライス]	<b>ご飯</b> <b>高野豆腐の卵焼き</b> [高野豆腐、鶏肉、玉葱、ピーマン、人参、卵、醤油、砂糖、酒、油] <b>もやしの梅肉和え</b> [もやし、きゅうり、梅干し、醤油] <b>なめこのすまし汁</b> [なめこ、玉葱、葱、いりこ、醤油、塩] <b>ぶどうゼリー</b> [グレープジュース、寒天、砂糖]	<b>ご飯</b> <b>★サンマのオープン焼き</b> [サンマ、ブロッコリー、塩、オリーブ油、チーズ、青のり] <b>★れんこんのごま酢和え</b> [れんこん、人参、小松菜、えのき、昆布、かつお節、ごま、砂糖、醤油、酢] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、みそ] <b>梨</b> <b>おほぎ</b> [米、もち米、きな粉、砂糖、塩、あんこ] <b>牛乳</b>	<b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、さつま揚げ、醤油、グリーンピース] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、人参、玉葱、葱、きゃべつ、いりこ、醤油、塩] <b>バナナ菓子</b>  <b>牛乳</b>	
おやつ		<b>マカロニ安梧川</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩] <b>牛乳</b>	<b>フラワーカップパフェ</b> [食パン、アイスクリーム、バナナ、いちごスライス]	<b>ぶどうゼリー</b> [グレープジュース、寒天、砂糖]	<b>おほぎ</b> [米、もち米、きな粉、砂糖、塩、あんこ] <b>牛乳</b>	<b>バナナ菓子</b>  <b>牛乳</b>	
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
	<b>秋分の日</b> 	<b>ロールパン</b> <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、こしょう、油、ブロッコリー] <b>りんごサラダ</b> [りんご、白菜、きゅうり、カニカマ、油、酢、塩、こしょう] <b>豆乳スープ</b> [ウインナー、玉葱、人参、パセリ、椎茸、豆乳、塩、コンソメ]	<b>ご飯</b> <b>豆腐のたこ焼き</b> [豆腐、玉葱、人参、山芋、れんこん、葱、タコ、塩、ひじき、醤油、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ] <b>ブロッコリーのごま和え</b> [ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、醤油] <b>ふのすまし汁</b> [おつゆふ、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、醤油、塩]	<b>ご飯</b> <b>サバの甘酢あんかけ</b> [サバ、片栗粉、油、人参、玉葱、ピーマン、筍、醤油、酢、塩、砂糖、ケチャップ] <b>三色和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油] <b>厚揚げの味噌汁</b> [厚揚げ、きゃべつ、えのき、人参、いりこ、みそ] <b>ツチコーンピザ</b> [ピザ生地、コーン缶、玉葱、シーチキン、マヨネーズ、チーズ] <b>牛乳</b>	<b>たらこスパゲティ</b> [スパゲティ、塩、油、たらこ、玉葱、バター、にんにく、刻みのみり] <b>ごまネーズサラダ</b> [大根、小松菜、人参、マヨネーズ、醤油、塩] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、しめじ、コーン缶、パセリ、コンソメ、塩] <b>梨</b> <b>ヨーグルト</b> <b>ウエハース</b>	<b>運動会</b> 	
おやつ		<b>おほぎ</b> [米、ごま、チーズ、醤油、干しエビ、しらす、酒] <b>牛乳</b>	<b>パンチキンパイ</b> [パイ生地、南瓜、生クリーム、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>ツチコーンピザ</b> [ピザ生地、コーン缶、玉葱、シーチキン、マヨネーズ、チーズ] <b>牛乳</b>	<b>梨</b> <b>ヨーグルト</b> <b>ウエハース</b>	<b>運動会</b> 	
	30日(月)	<b>秋の魚“サンマ”</b> 「秋刀魚」とも書かれる秋の味覚を代表するサンマ。細長く顔が小さく、体長は30センチ前後のものが多いです。北の海でエサをたっぷり食べて栄養を蓄え、南下するにつれて脂を落としていきます。脂ののったものも落ちたものも、いずれもおいしく味わえる魚です。 ～ サンマの旬と買うときの注意 ～ 9月から10月が最盛期です。体の後半が太っていることや、幅が広いこと、小顔のものを選ぶことがサンマを買う時のポイントです。さらに、口ばしと尾びれのつけ根が黄色いものは脂がのっている証拠です。 いただきます ごちそうさま参照				<b>梅ご飯</b> [米、押し麦、梅干し] <b>肉豆腐</b> [牛肉、油、しらたき、人参、しめじ、大根、豆腐、いんげん、砂糖、醤油] <b>きゃべつのおかか和え</b> [きゃべつ、人参、かつお節、醤油] <b>チンゲン菜の味噌汁</b> [チンゲン菜、玉葱、人参、いりこ、みそ] <b>シヤムサンド</b> [食パン、マーガリン、イチゴジャム] <b>牛乳</b>	<b>9月の食育活動</b> ・ラップ ] ふじ ] さくら ・しめじさき うめ 