



9月の献立表



平成30年9月発行
みなと子ども園

おいしいごはんを食べよう

もうすぐお米がおいしい季節になりますね。みなさん、お米を食べていますか？最近では、食の多様化等により、「米離れ」が問題になってきています。そこで、お米の良いところを考えてみました。

①栄養が豊富！

熱や力の元となる「炭水化物」や、身体をつくる「たんぱく質」、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。

②何にでも合う！

ごはんは、他の料理の味の邪魔をしないので、和風だけでなく、洋風や中華風の味付け等、どんな味のおかずでもよく合います。

③添加物が少ない！






ごはんを作る上で必要なのはお米と水のみ。パンや麺に比べて、脂質や塩分等の添加物の量は少ない。このように、お米には良いところがいっぱいあります。他にも、しっかりと噛むことによって満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防いだり、水分量が多いため、見た目の割にエネルギー量が低い等の利点があります。お米のおいしい季節に、家族みんなでおいしいごはんをたくさん頂きましょう！



1日(土)

炊き込みご飯
[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]
中華スープ
[大根、豆腐、椎茸、おつゆ、チンゲン菜、塩、醤油、鶏がらだし]
バナナ菓子 牛乳



	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	カツオ丼 [米、カツオ、酒、にんにく、生姜、片栗粉、砂糖、醤油、油、みりん、ほうれん草] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、きゅうり、チーズ、レーズン、塩、こしょう、マヨネーズ] 玉葱のすまし汁 [玉葱、油揚げ、わかめ、なす、いりこ、塩、醤油] アジのマーサザレ [寒天、オレンジジュース、砂糖、生クリーム、レーズン] 牛乳	ご飯 豆腐のたこやき [豆腐、玉葱、人参、葱、れんこん、ひじき、たこ卵、塩、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ] もやしの梅肉和え [もやし、きゅうり、梅干し、醤油] オクラのみそ汁 [オクラ、コーン、人参、わかめ、いりこ、味噌] バナナ 人参蒸しケーキ [人参、卵、砂糖、油、小麦粉、B.P、アーモンド] 牛乳	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、プロックリー] 夏みかんサラダ [きゅうり、きゃべつ、夏みかん、レーズン、酢、塩、こしょう、油] コンソメスープ [玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、コンソメ、塩] 梨 ミキサーパン [小麦粉、B.P、牛乳、塩、卵、油、トマト、玉葱、ソーセージ、コーン、チーズ] 牛乳	サケときのこの炊き込みご飯 [米、サケ、酒、椎茸、しめじ、醤油] 野菜の煮物 [鶏肉、さつま芋、人参、れんこん、いんげん、砂糖、醤油] 豆乳スープ [ソーセージ、人参、玉葱、豆乳、椎茸、塩、コンソメ] カルシウムラスク [食パン、マーガリン、チーズ、砂糖、こま、青のり] 牛乳	肉味噌ラーメン [中華麺、豚ミンチ、生姜、にんにく、砂糖、醤油、味噌、油、玉葱、きゃべつ、コーン、葱、鶏がらだし、いりこ、醤油、塩、ごま油] アサリのしぐれ煮 [アサリ、生姜、砂糖、醤油] さわやかサラダ [ひじき、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] オレンジ ソーセージパイ [パイ生地、ソーセージ] 牛乳	五目寿司 [米、昆布、砂糖、酢、塩、人参、椎茸、油揚げ、ごぼう、いんげん、醤油] わかめスープ [わかめ、白菜、人参、しめじ、鶏がらだし、塩] バナナ菓子 牛乳
おやつ						
	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉葱、生姜、醤油、みりん、油] ごま和え [きゃべつ、人参、きゅうり、ちくわ、ごま、酢、砂糖] 油揚げのみそ汁 [玉葱、人参、えのき、油揚げ、葱、いりこ、味噌] 梨 ジャムサンド [食パン、ジャム] 牛乳	ご飯 マーボーなす [豚ミンチ、なす、人参、筍、玉葱、椎茸、豆腐、生姜、にんにく、砂糖、味噌、醤油、鶏がらだし、ごま油、グリーンピース]  春雨サラダ [春雨、きゅうり、人参、わかめ、醤油、マヨネーズ] なめこのすまし汁 [なめこ、玉葱、いりこ、塩、醤油、葱] 枝豆団子 [枝豆、白玉粉、きなこ、砂糖、塩] 牛乳	ひやむぎ [ひやむぎ、かつお節、昆布、醤油、みりん、トマト、きゅうり、のり] アジの天ぷら [アジ、梅干し、しそ、生姜、酒、天ぷら油] ひじき煮 [ひじき、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、醤油、みりん、いんげん] バナナ 南瓜まんじゅう [南瓜、小麦粉、B.P、砂糖、あんこ] 牛乳	ロールパン チキンの包み焼き [鶏肉、塩、こしょう、玉葱、えのき、しめじ、バター、チーズ] 豆腐サラダ [豆腐、きゅうり、トマト、ごま油、醤油、酢、砂糖、塩] 野菜スープ [アサリ、白菜、玉葱、人参、コンソメ、塩、醤油、こしょう] おやき [米、こま、チーズ、桜エビ、しらす干し、酒、醤油]	弁当の日 	弁当の日 
おやつ						
	ご飯 さんまの塩焼き [さんま、塩]  りんごサラダ [白菜、りんご、きゅうり、カニカマ、油、酢、塩、こしょう] さつま芋のみそ汁 [さつま芋、えのき、玉葱、人参、厚揚げ、葱、いりこ、味噌] ヨーグルト ウエハース	ドライカレー [米、押し麦、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン、カレールウ、油、醤油、にんにく] 塩っぺ和え [きゅうり、もやし、醤油、塩昆布]  梨 フラワーカップパフェ [食パン、アイス、バナナ、いちごスライス] 牛乳	梅ご飯 [米、梅ふりかけ] 鶏肉の照り焼き [鶏肉、醤油、みりん] ミルクおから [豚ミンチ、人参、玉葱、おから、チーズ、葱、油、砂糖、塩、醤油、牛乳] 卵スープ [玉葱、人参、卵、おつゆ、葱、鶏がらだし、醤油]  おはき [米、もち米、きな粉、砂糖、塩、あんこ] 牛乳	親子うどん [うどん、玉葱、人参、鶏肉、椎茸、卵、油揚げ、ごぼう、葱、油、醤油、みりん、いりこ] レバーの甘辛煮 [鶏レバー、酒、砂糖、醤油、生姜、にんにく] プロックリーのサラダ [プロックリー、人参、きゅうり、かまぼこ、マヨネーズ] バナナ お月見団子 [白玉粉、豆腐、醤油、砂糖、片栗粉] 牛乳	牛飯 [米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、醤油、砂糖] きゃべつのみそ汁 [きゃべつ、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] バナナ菓子 牛乳 	
おやつ						
	敬者の日 	振替休日 	ご飯 サバのおろし和え [サバ、塩、生姜、にんにく、片栗粉、油、砂糖、醤油、酢、大根、葱] きんぴら [ごぼう、人参、ピーマン、しらたき、ごま、砂糖、醤油、ごま油] きのこのすまし汁 [玉葱、豆腐、えのき、しめじ、椎茸、葱、いりこ、塩、醤油] 白ごまクッキー [小麦粉、ごま、砂糖、塩、油、スキムミルク] 牛乳	ご飯 五目ハンバーグ [豚ミンチ、れんこん、椎茸、玉葱、きゃべつ、人参、えのき、ごぼう、砂糖、醤油、酢] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、ごま、醤油] 南瓜のみそ汁 [南瓜、玉葱、ちんげん菜、油揚げ、味噌、いりこ] フルーツ白玉 [白玉粉、バナナ、みかん、桃、砂糖] 牛乳	親子うどん [うどん、玉葱、人参、鶏肉、椎茸、卵、油揚げ、ごぼう、葱、油、醤油、みりん、いりこ] レバーの甘辛煮 [鶏レバー、酒、砂糖、醤油、生姜、にんにく] プロックリーのサラダ [プロックリー、人参、きゅうり、かまぼこ、マヨネーズ] バナナ お月見団子 [白玉粉、豆腐、醤油、砂糖、片栗粉] 牛乳	牛飯 [米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、醤油、砂糖] きゃべつのみそ汁 [きゃべつ、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] バナナ菓子 牛乳 
おやつ						
	運動会 					

★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。