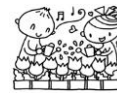




9月献立表



令和元年9月発行

長沢保育園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
	ご飯 魚のチーズ焼き バドウ、酒、塩、こしょう、 チーズ、青のり、南瓜 切干大根のナムル 切干大根、きゅうり、人参、 砂糖、酢、醤油、ごま油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、もやし、 わかめ、いりこ、味噌 トマトゼリー トマト、野菜ジュース、 寒天、砂糖 おやつ おやついりこ	ご飯 ひじき入りハンバーグ ひじき、合挽ミンチ、豆腐、 玉葱、卵、パン粉、牛乳、 ケチャップ、油、 トマト 三色和え きゃべつ、人参、コーン、 ごま、醤油 なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、葱、いりこ、 味噌 サンドイッチ 食パン、ハム、きゅうり、 チーズ、マヨネーズ 牛乳	ご飯 魚のムニエル サケ、塩、こしょう、 小麦粉、油、きゃべつ ミルクおから おから、豚ミンチ、玉葱、 人参、チーズ、葱、牛乳、 油、酒、砂糖、醤油 麩のすまし汁 麩、玉葱、椎茸、わかめ、 いりこ、塩、醤油 オレンジ マーラーカーオ 小麦粉、黒砂糖、卵、牛乳、 パーキングパウダー、重曹、 醤油、油 牛乳	焼きそば 焼きそば麺、豚肉、玉葱、 人参、きゃべつ、ピーマン、 ソース、ケチャップ、油 ほうれん草の塩っぺ和え ほうれん草、人参、竹輪、 塩昆布、醤油 中華スープ 玉葱、あさり水煮、 グリンピース、しめじ、 鶏がらスープ、塩 バナナ さつま芋おにぎり 米、さつま芋、塩 チーズ	ロールパン ★高野豆腐の卵焼き 高野豆腐、鶏肉、ピーマン、 玉葱、人参、卵、砂糖、 醤油、酒、油 ミネストローネ マカロニ、ウィンナー、 玉葱、人参、じゃが芋、 きゃべつ、トマト缶、塩、 コンソメ 黒ごまかりんとう 小麦粉、黒ごま、黒砂糖、 ごま油、油 牛乳	そばろ寿司 米、鶏ミンチ、人参、 ごぼう、椎茸、砂糖、塩、 酢、醤油、昆布 もやしのすまし汁 もやし、玉葱、人参、 じゃが芋、わかめ、いりこ、 塩、醤油 オレンジ 菓子
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木) <small>食育活動(きりん組)</small>	13日(金) お月見会	14日(土)
	麻婆丼 米、豚ミンチ、豆腐、玉葱、 人参、葱、生姜、にんにく、 味噌、砂糖、醤油、ごま油、 鶏がらスープ、片栗粉 ひじきの華風和え ひじき、人参、きゅうり、 コーン、砂糖、酢、醤油 すまし汁 きゃべつ、玉葱、椎茸、 いりこ、塩、醤油 カルシウムラスク 食パン、マーガリン、ごま、 粉チーズ、青のり、 グラニュー糖 牛乳	冷やしうどん うどん、きゅうり、エビ、 人参、醤油、みりん、 かつお節、昆布 ポパイサラダ ほうれん草、人参、しめじ、 マヨネーズ、醤油 じゃが芋のそばろ煮 じゃが芋、豚ミンチ、 グリンピース、砂糖、醤油 バナナ 塩っぺおにぎり 米、押し麦、塩昆布 牛乳	ご飯 ★豚肉の味噌だれ焼き 豚肉、塩、酒、味噌、ごま、 砂糖、にんにく、トマト 小松菜の和え物 小松菜、もやし、人参、 醤油、醤油 なすのすまし汁 なす、玉葱、えのき、 いりこ、塩、醤油 ★スイートパンラキン 南瓜、レーズン、バター、 牛乳、砂糖 牛乳	ご飯 魚のから揚げ サバ、塩、醤油、酒、 にんにく、生姜、片栗粉、 油、コーン 春雨サラダ 春雨、人参、きゅうり、 ごま、砂糖、酢、醤油 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、油揚げ、 しめじ、わかめ、いりこ、 味噌 オレンジ ボンデテニージュ 白玉粉、ミックス粉、牛乳、 粉チーズ、油 牛乳	ご飯 お月見コロッケ 南瓜、じゃが芋、玉葱、 合挽ミンチ、小麦粉、 パン粉、塩、こしょう、油、 きゃべつ そうめん瓜の酢の物 そうめん瓜、きゅうり、 シーチキン、酢、砂糖、醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、えのき、人参、 わかめ、いりこ、味噌 お月見団子 白玉粉、きな粉、砂糖、塩 牛乳	しめじご飯 米、しめじ、鶏肉、人参、 ごぼう、さつま揚げ、 薄口醤油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、えのき、 いりこ、味噌 バナナ 菓子
	16日(月)	17日(火) <small>食育活動(くま組)</small>	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
	敬老の日 	冷麺 中華麺、焼き豚、きゅうり、 トマト、もやし、ごま、 ごま油、砂糖、醤油、酢、 コンソメ、鶏がらスープ 南瓜の煮物 南瓜、人参、砂糖、醤油 コンソープ クリームコーン、玉葱、 パセリ、コンソメ、塩 バナナ パイnteーキ パイン、ミックス粉、 レーズン、牛乳 牛乳	ご飯 ★チキンの ごま醤油パン粉焼き 鶏肉、醤油、酒、レモン、 にんにく、パン粉、ごま ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、 コーン、マヨネーズ、塩、 こしょう ポパイスープ ほうれん草、玉葱、人参、 椎茸、鶏がらスープ、塩 ピザトースト 食パン、ウィンナー、玉葱、 ピーマン、ケチャップ、 チーズ 牛乳	栗ご飯 米、栗、塩 どんちっち塩焼き アジ、塩、きゃべつ れんこんの金平 れんこん、人参、ピーマン、 しらたき、砂糖、醤油、 ごま油 そうめん汁 そうめん、玉葱、椎茸、葱、 いりこ、味噌 ヨーグルト 	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 豆腐、エビ、豚肉、人参、 玉葱、グリンピース、 トマト缶、ケチャップ、 砂糖、醤油、酒、片栗粉 小松菜のコーンとえ 小松菜、コーン、人参、醤油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、油揚げ、 わかめ、いりこ、味噌 おはぎ 米、もち米、あんこ、 きな粉、砂糖、塩 牛乳	運動会
	23日(月)	24日(火) 誕生会	25日(水)	26日(木) <small>食育活動(うさぎ組)</small>	27日(金)	28日(土)
	秋分の日 	ご飯 ★おから団子の 野菜あんかけ おから、鶏ミンチ、生姜、 卵、酒、塩、油、えのき、 人参、ピーマン、砂糖、 醤油、酢、にんにく、片栗粉 きゃべつの和え物 きゃべつ、人参、醤油 かき卵汁 玉葱、えのき、卵、わかめ、 鶏がらスープ、塩、醤油 ★ドライフル ミックス粉、牛乳、みかん、 アイス、カラースプレー 牛乳	サンマのかば焼き丼 米、サンマ、ほうれん草、 人参、砂糖、みりん、酒、 醤油 ひじき煮 ひじき、人参、さつま揚げ、 油揚げ、砂糖、醤油 貝だくさん味噌汁 玉葱、大根、さつま芋、 えのき、ごぼう、葱、 いりこ、味噌 オレンジ 牛乳もち 牛乳、片栗粉、砂糖、 ミルクココア	きのこスパゲティ スパゲティ、ベーコン、 椎茸、えのき、しめじ、 玉葱、人参、醤油、塩、油 白菜とりんごのサラダ 白菜、りんご、きゅうり、 砂糖、酢、塩、こしょう ポテトスープ じゃが芋、玉葱、人参、 パセリ、塩、コンソメ 味噌まんじゅう 小麦粉、砂糖、みりん、酒、 パーキングパウダー、味噌 牛乳	ご飯 いりどり 鶏肉、人参、じゃが芋、筍、 れんこん、こんにゃく、 いんげん、油、砂糖、醤油 もやしの和え物 もやし、きゅうり、人参、 醤油 わかめの味噌汁 わかめ、玉葱、人参、椎茸、 いりこ、味噌 梨パイ 梨、パイ生地、グラニュー糖 牛乳	カレーピラフ 米、ウィンナー、玉葱、 人参、グリンピース、 カレー粉、バター、 コンソメ、塩 コンソメスープ きゃべつ、玉葱、えのき、 パセリ、コンソメ、塩 バナナ 菓子
	30日(月)	お月見 <p>お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。</p>				旬の食材 ～サンマ～ <p>秋はサンマの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。</p>
	ご飯 魚の味噌煮 サバ、味噌、生姜、酒、 砂糖、醤油、ほうれん草 きゃべつの甘酢和え きゃべつ、人参、 きゅうり、砂糖、塩、酢 わかめスープ わかめ、玉葱、白菜、 人参、コンソメ、塩、醤油 じゃが芋ドーナツ じゃが芋、小麦粉、バター、 パーキングパウダー、卵、 砂糖、油 牛乳 <small>(りす組・フルーチェ)</small>		<p>★印は新しいメニューです。</p>			

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。●行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。