



9月献立表



平成30年9月発行
長沢保育園

南瓜



戦国時代、鉄砲伝来とともにカンボジアからもたらされたため、この名がついたと言われています。カロテンやビタミンなど栄養が豊富な緑黄色野菜で、夏バテや風邪予防にも効果的です。ずっしりと重みがあり、表面にツヤがあるものを選ぶとよいでしょう。ほどよく甘みがあるので、ごはんのおかずとしてだけでなく、おやつにも向いています。

いただきます ごちそうさま参照

成長に大切な栄養をとろう

鉄分

鉄分は、血液中の赤血球を作るために必要な栄養素です。

赤血球の成分であるヘモグロビンは、酸素を肺から体のすみずみまで運ぶ働きをしていて、不足すると貧血になります。

レバー、肉の赤身、魚・貝など、動物性食品に含まれる鉄分（ヘム鉄）は体に吸収されやすいという利点があるので

意識して献立に取り入れるといいでしょう。

いただきます ごちそうさま参照



1日(土)

チキンライス
米、鶏肉、玉葱、人参、グリンピース、ケチャップ、油、酒、塩、コンソメ、マーガリン
コーンスープ
コーン、玉葱、もやし、パセリ、塩、コンソメ
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)
	冷やむぎ ひやむぎ、天かす、ハム、人参、かつお節、みりん、砂糖、塩、醤油 きゃべつ、梅おほかね和え きゃべつ、梅干し、人参、かつお節、もやし、醤油 じゃが芋の煮物 じゃが芋、人参、グリンピース、豚ミンチ、油、酒、砂糖、醤油 オレンジ	ご飯 魚の塩焼き サンマ、塩、トマト さつま芋サラダ さつま芋、じゃが芋、人参、きゅうり、マヨネーズ、塩、スキムミルク、こしょう 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌	ご飯 ポークビーンズ 大豆、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶、にんにく、油、酒、砂糖、塩、醤油、ケチャップ 即席漬け きゃべつ、きゅうり、人参、塩、醤油 ニラスープ ニラ、玉葱、人参、春雨、あさり水煮、鶏がらスープ、塩	夏野菜カレー 米、押し麦、豚ミンチ、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、ピーマン、なす、油、酒、カレールー、醤油 きゃべつのごま和え きゃべつ、ごま、人参、もやし、醤油 梨	ご飯 魚のムニエル サケ、塩、こしょう、小麦粉、マーガリン、ほうれん草 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、塩、醤油 トマトスープ トマト、玉葱、人参、しめじ、パセリ、塩、コンソメ	二色丼 米、鶏ミンチ、生姜、酒、砂糖、醤油、ほうれん草、ごま 油揚げの味噌汁 油揚げ、玉葱、人参、えのき、きゃべつ、いりこ、味噌 バナナ菓子 牛乳
おやつ	サケおにぎり サケフレーク、米、押し麦	人參ホットケーキ 人參、ミックス粉、卵、牛乳、シロップ 牛乳	小魚スティックパン 食パン、しらす干し、マヨネーズ、チーズ 牛乳	★カルピスシャーベット カルピス、牛乳、黄桃、パイ おやついりこ	ココア入り牛乳もち 純ココア、牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩	
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	冷麺 中華麺、きゅうり、トマト、焼き豚、ごま、酢、砂糖、醤油、コンソメ、鶏がらスープ、ごま油 焼きししゃも ししゃも、ブロッコリー 小松菜のコーンとえ 小松菜、コーン、人参、もやし、醤油 梨	さんまのかば焼き丼 米、サンマ、酒、砂糖、醤油、みりん、海苔 ひじき煮 ひじき、人参、油、しらたき、砂糖、醤油 具だくさん味噌汁 玉葱、人参、南瓜、なす、しめじ、葱、いりこ、味噌 バナナ	ご飯 チキンとトマトの包み焼き 鶏肉、トマト、玉葱、マーガリン、塩、こしょう、ブロッコリー ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、塩、スキムミルク、こしょう 鶏がらスープ 玉葱、えのき、あさり水煮、チンゲン菜、鶏がらスープ、塩	ご飯 魚のおろし煮 アジ、大根、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ ほうれん草のごま和え ほうれん草、ごま、人参、もやし、醤油 なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、人参、じゃが芋、葱、いりこ、味噌 マラーカオ 小麦粉、黒砂糖、卵、ベーキングパウダー、醤油、重曹、油、牛乳	ご飯 豆腐のあんかけ 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、枝豆、油、酒、砂糖、醤油、片栗粉 切り干し大根の煮物 切り干し大根、人参、スキムミルク、砂糖、醤油 もやしの味噌汁 もやし、玉葱、南瓜、しめじ、葱、いりこ、味噌 柿 わらびもち(黒蜜かけ) わらびもち粉、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖 牛乳	ピラフ 米、ウィンナー、玉葱、人参、コーン、パセリ、油、酒、塩、コンソメ、マーガリン コンソメスープ 玉葱、きゃべつ、えのき、塩、コンソメ バナナ パン 牛乳
おやつ	わかめおにぎり わかめふりかけ、米、押し麦	★やみつきポテト じゃが芋、コンソメ、片栗粉、醤油、砂糖、塩、こしょう、油	フルーツゼリー 寒天、砂糖、パイ、フルーツミックス			
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
	敬老の日	冷やしうどん うどん、昆布、かつお節、油揚げ、きゅうり、砂糖、醤油、みりん、塩 ほうれん草の磯和え ほうれん草、海苔、人参、もやし、醤油 南瓜の煮物 南瓜、人参、砂糖、醤油 梨	栗ご飯 栗、米、塩 魚のごま味噌焼き アジ、ごま、みりん、酒、味噌、きゃべつ 金平ごぼう ごぼう、人参、油、しらたき、砂糖、醤油、ごま、ごま油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 オレンジ	ご飯 八宝菜 豚肉、エビ、白菜、筍水煮、人参、玉葱、椎茸、油、酒、醤油、コンソメ、ごま油、片栗粉 ひじきの華風和え ひじき、人参、ハム、きゅうり、酢、砂糖、醤油、ごま、ごま油 そうめん汁 そうめん、玉葱、葱、えのき、いりこ、塩、醤油	ご飯 春雨と厚揚げの煮物 春雨、厚揚げ、豚肉、にんにく、油、酒、玉葱、人参、ニラ、生姜、砂糖、醤油、鶏がらスープ きゃべつ酢の物 きゃべつ、人参、小松菜、酢、砂糖、醤油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、味噌	鶏ごぼうピラフ 米、鶏肉、ごぼう、人参、コーン、パセリ、油、酒、醤油、マーガリン 鶏がらスープ 中華スープ 玉葱、えのき、春雨、きゃべつ、塩、鶏がらスープ バナナ パン 牛乳
おやつ		菜飯おにぎり 香ばし醤油ふりかけ、米、押し麦	南瓜のまんじゅう 南瓜、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、白あん	ヨーグルト和え ヨーグルト、砂糖、バナナ、パイ、フルーツミックス	おはぎ もち米、米、あんこ、きな粉、砂糖、塩	
	24日(月)	25日(火) お月見会	26日(水) 誕生会	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	振替休日	★炊き込みご飯 米、サバ缶、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 中華風冷奴 豆腐、もやし、トマト、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、なす、小松菜、いりこ、味噌 オレンジ	ご飯 鶏の照り焼き 鶏肉、にんにく、生姜、酒、砂糖、醤油、みりん、ブロッコリー ★おからカレーサラダ おから、ハム、枝豆、きゅうり、コーン、塩、スキムミルク、カレー粉、マヨネーズ、こしょう オニオンスープ 玉葱、えのき、もやし、パセリ、塩、コンソメ	ご飯 魚の味噌煮 サバ、味噌、酒、砂糖、醤油、生姜、きゃべつ ほうれん草のゆかり和え ほうれん草、ゆかり、人参、もやし、醤油 きのこのすまし汁 しめじ、えのき、玉葱、人参、葱、いりこ、塩、醤油	ご飯 豚肉じゃが 豚肉、油、酒、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、グリンピース、砂糖、醤油 白和え 豆腐、ほうれん草、人参、ひじき、コーン、ごま、砂糖、醤油、味噌 心の味噌汁 おつゆふ、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 梨パイ	六子寿司 米、六子、酢、砂糖、塩、ごぼう、人参、醤油、昆布、海苔 豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油 バナナ菓子 牛乳
おやつ		みたらし団子 白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉	パフェ アイス、バナナ、コーンフレーク、ウエハース	かわり大学芋 さつま芋、油、ごま、大豆水煮、しらす干し、砂糖、醤油、片栗粉	梨パイ 梨、パイ生地 牛乳	

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます
★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

★印の献立は、新メニューです