



9月献立表



令和2年9月発行
こくふ子ども園

食育クイズ

Q 次のうち、海藻でないのはどれ？

- ①わかめ ②ひじき ③きくらげ

A 正解は③。きくらげは

きのこ類です。ふだん
食べられているのは主
に乾燥したもので中華
料理などに使われます
が、日本では夏に生き
くらげが収穫されてい
ます。



新メニュー

☆さば缶カレーバーグ(25日)

☆ごぼうクッキー(29日)

	1日(火)	2日(水) 音楽指導	3日(木) 梨狩り	4日(金)	5日(土)	
	ごはん 豆腐ナゲット (鶏ミンチ、豆腐、玉葱、卵 片栗粉、塩、油、ケチャップ) 即席和え (キャベツ、きゅうり、人参 塩、醤油) 具だくさんみそ汁 (じゃが芋、人参、葱、大根 ごぼう、いりこ、みそ) 人参蒸しパン (ミックス粉、牛乳、人参 オレンジジュース、卵、砂糖) 牛乳	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、人参 きゅうり、わかめ、昆布、砂糖 かつお節、醤油、みりん、塩) じゃが芋のそぼろ煮 (じゃが芋、鶏ミンチ、砂糖 グリーンピース、醤油) ブロッコリーの甘酢和え (ブロッコリー、人参 みかん、砂糖、酢、醤油) ひじきおにぎり(ひじき 米、鶏肉、油揚げ、人参 醤油) チーズ	ごはん 魚の香草焼き (魚、にんにく、酒、塩 パン粉、パセリ、こしょう オリーブ油、粉チーズ) もやしごま和え (もやし、小松菜、人参 醤油、ごま) 油揚げのすまし汁 (豆腐、油揚げ、わかめ、葱 いりこ、塩、醤油) フローズンヨーグルト (ヨーグルト、生クリーム パン、もも、みかん グラニュー糖)	ごはん 鶏肉の梅焼き (鶏肉、梅干し、みりん、酒 みそ、砂糖、醤油) 小松菜とあさりの和え物 (小松菜、人参、水煮あさり 醤油、ごま) 南瓜のみそ汁 (南瓜、玉葱、人参、油揚げ いりこ、みそ) ツナコーンピザ (ピザ生地、玉葱、コーン ツナ、マヨネーズ) 牛乳	エビピラフ (米、エビ、ベーコン、玉葱 人参、コーン、パセリ、塩 バター、コンソメ、こしょう) じゃが芋のスープ (じゃが芋、えのき、わかめ 塩、醤油、コンソメ)	
	ごはん チキンムニエル (鶏肉、塩、こしょう、油 カレー粉、粉チーズ、小麦粉) もやしのじゃこ入りお浸し (もやし、人参、しらす、醤油 ごま油) 大根のみそ汁 (大根、水煮あさり、わかめ 玉ねぎ、いりこ、みそ) カルピスゼリー (カルピス 寒天、白桃)	ロールパン 具沢山みそちゃんぽん (中華麺、豚肉、人参、玉葱 キャベツ、もやし、かまぼこ 干し椎茸、きくらげ、きぬさや エビ、こしょう、醤油、みそ 鶏がらだし、砂糖、ごま油) ほうれん草のコーンと和え (ほうれん草、コーン、醤油 ごま) 果物 鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま) チーズ	ごはん 魚の塩焼き (魚、塩) ミルクおから (おから、豚ミンチ、玉葱 人参、チーズ、砂糖、醤油 葱、油、牛乳) えのきのすまし汁 (えのき、玉ねぎ、人参、卵 わかめ、いりこ、塩、醤油) 果物 ココア揚げパン (ロールパン、油 ミルクココア) 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 (豆腐、豚ミンチ、人参、荀 玉葱、葱、干し椎茸、生姜 にんにく、油、ごま油、片栗粉 みそ、砂糖、醤油) きゅうりの酢の物 (きゅうり、人参、もやし、酢 わかめ、砂糖、醤油) ニラスープ (ニラ、えのき、玉ねぎ コーン、鶏がらだし、醤油) 梨パイ (パイ生地、梨、砂糖 レモン、卵) 牛乳	ドライカレー (米、合ミンチ、玉葱、人参 レーズン、にんにく、醤油 油、カレールウ) ピーマンの塩っぺ和え (ピーマン、キャベツ、人参 竹輪、塩昆布、醤油) 果物 牛乳寒いちごソース (牛乳、砂糖、寒天 いちごソース)	炊き込みご飯 (米、鶏肉、人参、しめじ 油揚げ、ごぼう、薄口醤油) わかめと豆腐のみそ汁 (豆腐、わかめ、玉葱、葱 いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ	ごはん 高野豆腐の卵とじ (鶏肉、玉葱、高野豆腐、卵 干し椎茸、人参、酒、砂糖 醤油、塩) もやしの梅和え (もやし、キャベツ、人参 梅干し、醤油) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、玉葱、人参 わかめ、いりこ、みそ) カルシウムラスク (食パン、マーガリン、青のり 粉チーズ、グラニュー糖 ごま) 牛乳	ごはん ポークビーンズ (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋 トマト缶、グリーンピース、油 ケチャップ、砂糖、塩、醤油 水煮大豆) 菜果サラダ (きゅうり、キャベツ、みかん 砂糖、レーズン、油、塩、酢 こしょう) オニオンスープ (玉葱、人参、しめじ、パセリ 卵、コンソメ、塩、醤油) フルーチェ (牛乳 フルーチェの素)	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、酒 みりん、砂糖、醤油、油) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、人参 ツナ、コーン、ハム マヨネーズ) 南瓜のポターージュ (ウインナー、玉葱、南瓜 パセリ、マーガリン、牛乳 小麦粉、コンソメ) 果物 チーズピザ 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き (魚、塩、酒、パセリ、コーン チーズ、マヨネーズ) ひじきの煮物 (ひじき、人参、いんげん 糸こんにゃく、油、醤油 砂糖) しめじのみそ汁 (しめじ、玉葱、人参、葱 いりこ、みそ) じゃが芋もち (じゃが芋、バター、片栗粉 砂糖、醤油) 牛乳	あなごご飯 (米、あなご、人参、ごぼう 刻みのり、酒、醤油、みりん 砂糖) 玉葱のすまし汁 (玉葱、えのき、わかめ、塩 醤油、いりこ) 果物 菓子 牛乳	
おやつ	冷やしそうめん (そうめん、ハム、きゅうり 人参、わかめ、みりん、醤油 酒、かつお節、昆布) 南瓜の煮物 (南瓜、醤油、砂糖) ほうれん草のおかか和え (ほうれん草、人参、かつお節 醤油) 菜飯おにぎり (米、菜飯の素) チーズ	ごはん 魚のみそ煮 (魚、みそ、砂糖、みりん、酒 醤油、片栗粉、生姜) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参 チーズ、ウインナー、塩 こしょう、マヨネーズ) 麩のすまし汁 (お豆腐、玉葱、椎茸、葱 いりこ、塩、醤油) おはぎ (もち米、米、こしあん 砂糖、塩、きな粉) 牛乳	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 (豆腐、人参、チンゲン菜 エビ、玉葱、にんにく 砂糖、生姜、ケチャップ 醤油、片栗粉) 小松菜のおかか和え (小松菜、人参、かつお節 醤油) 玉葱のみそ汁 (玉葱、人参、わかめ、卵 いりこ、みそ) さつま芋のレモン煮 (さつま芋、砂糖、レモン) 牛乳	ごはん ☆さば缶カレーバーグ (さば水煮、鶏ミンチ、玉葱 カレー粉、卵、片栗粉、塩 こしょう) もやしのナムル (もやし、きゅうり、人参、酢 砂糖、醤油、ごま油) 中華スープ (玉葱、椎茸、人参、葱、塩 鶏がらだし、醤油) シリアルヨーグルト (ヨーグルト コーンフレーク)	チキンライス (米、鶏肉、人参、玉葱 コーン、グリーンピース ケチャップ、バター、塩 コンソメ、こしょう) ポテトスープ (じゃが芋、人参、玉葱 ウインナー、醤油、コンソメ パセリ) 果物 菓子 牛乳	
おやつ	ミートスパゲティ (スパゲティ、合ミンチ 玉葱、人参、グリーンピース トマト缶、塩、ケチャップ にんにく、コンソメ、油 中農ソース、粉チーズ) スティック野菜 (きゅうり、人参 マヨネーズ) コンソメスープ (人参、玉葱、えのき コンソメ、醤油、葱) さつま芋のおにぎり (米、さつま芋、塩) チーズ	ごはん 魚のピカタ (魚、卵、チーズ、葱、塩 小麦粉、こしょう) ひじきの煮物 (ひじき、人参、いんげん 糸こんにゃく、油、醤油 砂糖) なすのみそ汁 (なす、玉葱、しめじ、葱 いりこ、みそ) ☆ごぼうクッキー (ごぼう、小麦粉、片栗粉 砂糖、油) 牛乳	ごはん ベーコンとじゃが芋の煮物 (じゃが芋、ベーコン、油 人参、玉葱、しめじ、砂糖 コンソメ、グリーンピース 醤油) 三色和え (もやし、ほうれん草、人参 醤油) 豆腐のすまし汁 (豆腐、玉葱、人参、葱 いりこ、塩、醤油) フルーツパフェ (バナナ、キウイ、白桃 みかん、アイスクリーム)	秋の彼岸におはぎ お彼岸は春と秋にあります。どちらもちもち米とあんこを使った食べものをお供えます。春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼びますが、秋のおはぎは収穫したばかりの皮までやわらかいあずきで作った粒あんを使い、春のぼたもちはこしあんを使います。 	非常食は用意していますか？ 9月1日は防災の日です。台風など災害が起こったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。水やアルファ化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。カセットコンロがあると調理にも便利です。 	
おやつ	ごはん 魚のみそ煮 (魚、みそ、砂糖、みりん、酒 醤油、片栗粉、生姜) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参 チーズ、ウインナー、塩 こしょう、マヨネーズ) 麩のすまし汁 (お豆腐、玉葱、椎茸、葱 いりこ、塩、醤油) おはぎ (もち米、米、こしあん 砂糖、塩、きな粉) 牛乳	ごはん 魚のみそ煮 (魚、みそ、砂糖、みりん、酒 醤油、片栗粉、生姜) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参 チーズ、ウインナー、塩 こしょう、マヨネーズ) 麩のすまし汁 (お豆腐、玉葱、椎茸、葱 いりこ、塩、醤油) おはぎ (もち米、米、こしあん 砂糖、塩、きな粉) 牛乳	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 (豆腐、人参、チンゲン菜 エビ、玉葱、にんにく 砂糖、生姜、ケチャップ 醤油、片栗粉) 小松菜のおかか和え (小松菜、人参、かつお節 醤油) 玉葱のみそ汁 (玉葱、人参、わかめ、卵 いりこ、みそ) さつま芋のレモン煮 (さつま芋、砂糖、レモン) 牛乳	ごはん ☆さば缶カレーバーグ (さば水煮、鶏ミンチ、玉葱 カレー粉、卵、片栗粉、塩 こしょう) もやしのナムル (もやし、きゅうり、人参、酢 砂糖、醤油、ごま油) 中華スープ (玉葱、椎茸、人参、葱、塩 鶏がらだし、醤油) シリアルヨーグルト (ヨーグルト コーンフレーク)	チキンライス (米、鶏肉、人参、玉葱 コーン、グリーンピース ケチャップ、バター、塩 コンソメ、こしょう) ポテトスープ (じゃが芋、人参、玉葱 ウインナー、醤油、コンソメ パセリ) 果物 菓子 牛乳	

3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳100ml)があります。

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。

(いただきます ごちそうさま 引用)