

9月の献立表

令和 2年 9月 みなと子ども園

【今月の食育テーマ】

- よく噛んで食べる
- 苦手なものも
少しずつ頑張って食べる



7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
ロールパン・豆腐グラタン・菜果サラダ コンソメスープ ☆ ロールパン ☆ 豆腐 ほうれん草 しめじ ビーマン マーガリン 小麦粉 牛乳 コンソメ パン粉 チーズ ☆ キャベツ きゅうり 人参 レーズン バイン缶 酢 砂糖 塩 ☆ 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ コーン缶 塩 醤油	ご飯・魚の梅煮・キャベツのごま和え えのきのみそ汁 ☆ 米 ☆ アジ しょうが 砂糖 醤油 酒 梅干し ☆ キャベツ 人参 ごま 醤油 ☆ 大根 人参 えのき 油揚げ わかめ 煮干し みそ	秋さげときのこの炊き込みご飯 ほうれん草の白和え・卵のすまし汁 ☆ 鮭 しいたけ しめじ 米 薄口醤油 ☆ ほうれん草 しらたき 人参 豆腐 ごま みそ 砂糖 塩 ☆ 卵 人参 玉葱 えのき 葱 塩 醤油 煮干し	冷麺・じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのおかか和え ☆ 中華めん 焼き豚 きゅうり トマト わかめ もやし ごま ごま油 砂糖 醤油 酢 コンソメ 鶏がらだし ☆ じゃが芋 鶏ミンチ 人参 砂糖 醤油 油 ☆ キャベツ 人参 かつお節 醤油	ご飯・サバの甘酢あんかけ・白菜のごま和え 厚揚げの味噌汁 ☆ 米 ☆ さば 塩 にんにく 酒 しょうが 片栗粉 人参 玉葱 ビーマン 醤油 酢 塩 砂糖 ケチャップ ☆ 白菜 人参 醤油 ごま ☆ 生揚げ キャベツ えのき 塩わかめ 人参 煮干し みそ	スタミナ納豆丼・きのこのすまし汁 果物(オレンジ) ☆ 米 納豆 醤油 鶏ミンチ にんにく しょうが ごま油 葱 砂糖 酒 脱脂粉乳 ☆ 玉葱 えのき しいたけ しめじ 葱 煮干し 塩 醤油 ☆ オレンジ
ロールパン ☆ ロールパン ☆ 豆腐 ほうれん草 しめじ ビーマン マーガリン 小麦粉 牛乳 コンソメ パン粉 チーズ ☆ キャベツ きゅうり 人参 レーズン バイン缶 酢 砂糖 塩 ☆ 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ コーン缶 塩 醤油	ご飯・魚の梅煮・キャベツのごま和え えのきのみそ汁 ☆ 米 ☆ アジ しょうが 砂糖 醤油 酒 梅干し ☆ キャベツ 人参 ごま 醤油 ☆ 大根 人参 えのき 油揚げ わかめ 煮干し みそ	ご飯・ポークチャップ・ひじきのナムル もやしのすまし汁 ☆ 米 ☆ 豚肉 にんにく しょうが トマト缶 トマトケチャップ ソース 砂糖 塩 こしょう ☆ きゅうり 乾ひじき 人参 ごま油 酢 砂糖 鶏がらだし 塩 ☆ もやし あさり 人参 しめじ 煮干し 塩 醤油	カツオ丼・具だくさん味噌汁・果物(オレンジ) ☆ 米 かつお にんにく しょうが 油 片栗粉 砂糖 醤油 みりん 酒 ほうれん草 ☆ 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ えのき 油揚げ チンゲン菜 煮干し みそ ☆ オレンジ	みそちゃんぽん・小松菜の磯辺和え・果物(梨) ☆ 中華めん 豚肉 人参 えび キャベツ かまぼこ 葱 干しいたけ ごま油 ☆ 小松菜 もやし 人参 葱 のり 醤油 ☆ 梨	ハヤシライス・ポテトスープ・果物(バナナ) ☆ 米 牛肉 玉葱 しめじ 人参 ハヤシルー 油 ☆ じゃが芋 玉葱 人参 コーン缶 醤油 パセリ コンソメ 塩 ☆ バナナ
イカのおやき風・牛乳 ☆ じゃが芋 いか 大葉 コーン缶 粉チーズ 小麦粉 塩 こしょう ☆ 牛乳	ジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム ☆ 小麦粉 黒砂糖 こしあん B・P 酒 片栗粉 ☆ 牛乳	みなとっ子まんじゅう・牛乳 ☆ 小麦粉 黒砂糖 こしあん B・P 酒 片栗粉 ☆ 牛乳	フルーツ寒天 ☆ 牛乳 寒天 砂糖 白桃缶 みかん缶 黄桃缶	ひじきおにぎり・チーズ ☆ 米 乾ひじき ごぼう 干しいたけ 鶏肉 油揚げ しょうが 薄口醤油 ☆ チーズ	菓子・牛乳 ☆ 甘辛せんべい ☆ 牛乳
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金) 一休タイム	19(土)
ご飯・魚のあけぼの焼き しまじろうの高野豆腐煮・わかめのすまし汁 ☆ 米 ☆ バトウ 人参 マヨネーズ 塩 こしょう ☆ 凍り豆腐 人参 干しいたけ さやいんげん 砂糖 醤油 ☆ 塩わかめ 人参 ふ 玉葱 煮干し 塩 醤油	ご飯・とんかつ・ひじき煮・白菜のみそ汁 ☆ 米 ☆ 豚肉 塩 こしょう ソース 小麦粉 パン粉 油 ☆ 乾ひじき 油揚げ 人参 こんにやく 砂糖 醤油 みりん 油 ☆ 白菜 人参 しめじ 葱 煮干し みそ	カレーライス・スティック野菜 果物(オレンジ) ☆ 米 牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 カレールウ 醤油 にんにく ☆ きゅうり 人参 大根 マヨネーズ ☆ オレンジ	ご飯・豆腐のそぼろあんかけ・切干大根煮 なすの味噌汁 ☆ 米 ☆ 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 砂糖 醤油 片栗粉 さやいんげん ☆ 切干大根 人参 干しいたけ さつま揚げ 醤油 砂糖 ☆ なす 玉葱 人参 油揚げ 葱 煮干し みそ	焼きうどん・ごぼうサラダ ふのすまし汁 ☆ うどん 豚肉 玉葱 ビーマン キャベツ 人参 しいたけ ちくわ 葱 油 醤油 かつお節 青のり ☆ ごぼう きゅうり 人参 コーン缶 シーチキン 醤油 マヨネーズ ごま ☆ ふ 人参 えのき 玉葱 葱 塩 醤油 煮干し	二色丼・油揚げのみそ汁・果物(バナナ) ☆ 米 鶏ミンチ 酒 しょうが 砂糖 醤油 ほうれん草 のり ☆ 油揚げ 人参 玉葱 さつま芋 葱 みそ 煮干し ☆ バナナ
ぶどうゼリー・豆乳ウエハース ☆ 寒天 砂糖 白桃缶 ぶどうジュース ☆ 豆乳ウエハース	マカロニあべ川・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 砂糖 塩 ☆ 牛乳	♡どうぶつパン・牛乳 ☆ ミックス 絹ごし豆腐 油 チーズ 魚肉ソーセージ ☆ 牛乳	梨パイ・牛乳 ☆ 梨 バイ生地 砂糖 ☆ 牛乳	チーズおにぎり ☆ 米 チーズ かつお節 醤油 みりん	菓子・牛乳 ☆ ビスケット ☆ 牛乳
21(月)	22(火)	23(水)	24(木) 誕生日会	25(金)	26(土)
敬老の日 	秋分の日 	たらこスパゲッティ・ごまネーズサラダ レタスのスープ・果物(梨) ☆ スパゲティ 塩 油 たらこ 玉葱 にんにく のり バター ☆ 大根 小松菜 人参 ごま マヨネーズ 醤油 塩 ☆ レタス トマト ベーコン えのき 鶏がらだし 醤油 塩 こしょう おはぎ・牛乳 ☆ 米 もち米 こしあん きな粉 砂糖 塩 ☆ 牛乳	ご飯・塩麻婆豆腐・あさりのしぐれ煮 中華コンソメスープ ☆ 米 ☆ 豆腐 豚ミンチ 筍 干しいたけ ねぎ にら ごま油 しょうが にんにく 片栗粉 塩 薄口醤油 ☆ あさり水煮 しょうが 砂糖 醤油 ☆ 玉葱 コーンクリーム缶 卵 葱 塩 鶏がらだし 醤油 フラワーカップパフェ ☆ 食パン アイス バナナ いちごソース	ご飯・チキン南蛮・漬漬け・五目みそ汁 ☆ 米 ☆ 鶏肉 玉葱 こしょう にんにく しょうが 塩 酒 片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 ☆ 大根 人参 きゅうり 塩昆布 塩 ☆ ごぼう 玉葱 人参 小松菜 油揚げ 煮干し みそ	ピラフ・きのこスープ・果物(オレンジ) ☆ 米 鶏肉 人参 玉葱 コーン缶 塩 こしょう コンソメ バター パセリ ☆ 玉葱 しめじ えのき わかめ 塩 醤油 煮干し ☆ オレンジ
28(月)	29(火)	30(水) 音楽指導	食物繊維をとろう <p>秋に収穫されるさつまいもやきのこ類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維があり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。</p> <p>「いただきます ごちそうさま」参照</p>	新メニュー <ul style="list-style-type: none"> ・カルピス牛乳ゼリー ・魚のあけぼの焼き ・どうぶつパン ・アジの和風ピザ焼き 	菓子・牛乳 ☆ バターケーキ ☆ 牛乳
ご飯・クリスピーチキン・夏みかんサラダ キャベツスープ ☆ 米 ☆ 鶏肉 マヨネーズ カレー粉 塩 小麦粉 コーンフレーク ☆ きゅうり キャベツ なつみかん缶 レーズン 酢 塩 こしょう 油 ☆ キャベツ 人参 玉葱 じゃが芋 パセリ コンソメ 醤油 塩	ご飯・♡アジの和風ピザ焼き・三色和え アサリのすまし汁 ☆ 米 ☆ あじ 玉葱 干しいたけ パセリ チーズ トマトケチャップ みそ 酒 しょうが 砂糖 醤油 バター ☆ ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 ☆ あさり水煮 玉葱 しめじ 葱 塩 醤油 煮干し	ご飯・豆腐のおやき・大根サラダ もやしの味噌汁・果物(オレンジ) ☆ 米 ☆ 豆腐 おから シーチキン 葱 パン粉 卵 脱脂粉乳 トマトケチャップ ☆ 大根 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ごま 醤油 ☆ もやし 人参 えのき 葱 煮干し みそ	マドレーヌ・牛乳 ☆ ミックス粉 バター 卵 砂糖 牛乳 ☆ 牛乳	ヨーグルト・おやついりこ ☆ ヨーグルト ☆ おやついりこ	菓子・牛乳 ☆ バターケーキ ☆ 牛乳
カルシウムラスク・牛乳 ☆ 食パン 粉チーズ 砂糖 ごま 青のり マーガリン ☆ 牛乳	芋ようかん・牛乳 ☆ さつま芋 粉寒天 砂糖 塩 ☆ 牛乳	マドレーヌ・牛乳 ☆ ミックス粉 バター 卵 砂糖 牛乳 ☆ 牛乳	新メニューに♡マークが付いています。	★3歳児未満は午前のおやつ牛乳(100ml)があります。 ★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。	菓子・牛乳 ☆ バターケーキ ☆ 牛乳

