

# 9月の献立表

令和 3年 9月 1日 みなと子ども園

## 【今月の食育テーマ】

- ・4つのお皿
- 食べ物の栄養・役割を知る

## 【今月の食育活動】

- ・14日(火) バイクング給食(ふじ)
- ・17日(金) 箸で豆つかみ・一休タイム(さくら)
- ・30日(木) 玉葱の皮むき(ばら)

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
		<b>ご飯・豆腐の松風焼き・レバーの甘辛煮</b> <b>南瓜のみそ汁</b> ☆米 ☆木綿豆腐 鶏挽肉 玉葱 パン粉 砂糖 みそ 青のり いりごま ☆鶏レバー にんにく 生姜 醤油 砂糖 酒 ☆南瓜 玉葱 葱 油揚げ 煮干し みそ	<b>親子うどん・ちくわの磯辺揚げ</b> <b>♡人参のごまみそサラダ</b> ☆ゆでうどん 玉葱 人参 鶏もも 干し椎茸 卵 油揚げ 葱 油 醤油 みりん 煮干し 塩 ☆竹輪 青のり 油 小麦粉 ☆人参 もやし きゅうり みそ マヨネーズ ごま	<b>ご飯・カレイの甘酢あんかけ・白菜のごま和え</b> <b>厚揚げのみそ汁</b> ☆米 ☆カレイ にんにく 小麦粉 油 玉葱 人参 ビーマン 醤油 酢 砂糖 ケチャップ 片栗粉 ☆白菜 醤油 いりごま ☆生揚げ キャベツ えのき 塩わかめ 人参 煮干し みそ	<b>ハヤシライス</b> <b>コンソメスープ・果物(バナナ)</b> ☆米 牛肉 玉葱 しめじ 人参 ハヤシルー 油 ☆玉葱 人参 ジャが芋 しめじ ブイヨン 塩 醤油	
		<b>マカロニあべ川・牛乳</b> ☆マカロニ きな粉 砂糖 塩 ☆牛乳	<b>バナナケーキ・カルピス</b> ☆バナナ 油 ミックス粉 牛乳 ☆カルピス	<b>フローズヨーグルト</b> ☆ヨーグルト 生クリーム グラニュー糖 白桃缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	<b>菓子・牛乳</b> ☆甘辛せんべい ☆牛乳	
<b>6(月)</b> <b>ちゃんぽん・小松菜の磯辺和え</b> <b>焼きししゃも</b> ☆中華麺 豚肉 いか 人参 玉葱 キャベツ かまぼこ もやし 葱 生姜 にんにく ☆小松菜 もやし 人参 焼きのり 醤油 ☆ししゃも トマト	<b>7(火)</b> <b>シイラ丼・浅漬け・なめこのみそ汁</b> ☆米 しらり 片栗粉 油 ほうれん草 人参 砂糖 醤油 みりん 酒 ☆大根 人参 きゅうり 塩 塩昆布 ☆なめこ 人参 煮干し 玉葱 葱 みそ	<b>8(水)</b> <b>わかめご飯・グリルチキン・パンサンスー</b> <b>中華スープ・果物(オレンジ)</b> ☆米 ☆鶏肉 塩 しょう油 ☆春雨 きゅうり 人参 ハム いりごま 米酢 醤油 ごま油 砂糖 ☆玉葱 椎茸 人参 鶏がらスープ 塩 醤油	<b>9(木)</b> <b>ロールパン・豆腐のミートグラタン</b> <b>野菜サラダ・コンソメスープ</b> ☆ロールパン ☆絹ごし豆腐 合挽肉 玉葱 人参 ケチャップ トマト缶 ブイヨン チーズ ☆キャベツ きゅうり レーズン バインアップル缶 酢 砂糖 塩 ☆玉葱 人参 ジャが芋 ブイヨン 塩 醤油	<b>10(金) 誕生日会</b> <b>ご飯・アジの塩焼き・切干大根の含め煮</b> <b>のっぺい汁</b> ☆米 ☆アジ 塩 ☆切干大根 人参 さつま揚げ さやいんげん 砂糖 醤油 ☆鶏肉 人参 里芋 大根 ごぼう 板こんにゃく 椎茸 葱 煮干し 醤油 片栗粉 みりん 酒 塩	<b>11(土)</b> <b>鶏肉とごぼうのピラフ・すまし汁</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 鶏肉 人参 ごぼう コーン缶 ブイヨン バター 塩 しょう油 ☆玉葱 人参 えのき 塩わかめ 醤油 塩 煮干し	
<b>チーズピザ・牛乳</b> ☆ピザ生地 チーズ ☆牛乳	<b>梨パイ・牛乳</b> ☆梨 バイ生地 砂糖 ☆牛乳	<b>ピーチゼリー</b> ☆白桃缶 りんごジュース 寒天 砂糖	<b>ひじきおにぎり</b> ☆米 乾ひじき ごぼう 干し椎茸 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油	<b>フルーツパフェ・牛乳</b> ☆白桃缶 黄桃缶 みかん缶 アイス ☆牛乳	<b>菓子・牛乳</b> ☆クッキー ☆牛乳	
<b>13(月)</b> <b>焼きそば・きゅうりの塩っぺ和え</b> <b>わかめスープ</b> ☆中華めん 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン かつお節 油 青のり 中濃ソース ☆きゅうり 昆布 醤油 ☆絹ごし豆腐 あさり 人参 椎茸 塩わかめ チンゲン菜 塩 醤油 鶏がらだし	<b>14(火) バイクング(ふじ)</b> <b>お楽しみパン・から揚げ・ポテトサラダ</b> <b>かきたま汁</b> ☆ロールパン 食パン ☆鶏肉 酒 みりん 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 油 ☆じゃが芋 きゅうり チーズ コーン 人参 マヨネーズ 塩 しょう油 ☆卵 玉葱 しめじ 葱 塩 醤油 煮干し	<b>15(水)</b> <b>ご飯・鮭のソテー・彩り野菜</b> <b>キャベツのおかか和え・なすのみそ汁</b> ☆米 ☆べにぎげ 塩 小麦粉 マーガリン ビーマン 人参 玉葱 コーン缶 しょう油 ☆キャベツ 人参 醤油 削り節 ☆なす 玉葱 葱 油揚げ 煮干し みそ	<b>16(木)</b> <b>スタミナ納豆・もやしのみそ汁</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 ひきわり納豆 鶏挽肉 にんにく 生姜 葱 醤油 砂糖 酒 ごま油 葱 ☆もやし 人参 えのき 葱 いりごま	<b>17(金) 豆つかみ・一休タイム(さくら)</b> <b>ご飯・豆腐の五目あんかけ・夏みかんサラダ</b> <b>小松菜のすまし汁</b> ☆米 ☆木綿豆腐 干し椎茸 鶏肉 玉葱 人参 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉 さやえんどう ☆きゅうり キャベツ なつみかん缶 レーズン 酢 塩 しょう油 ☆小松菜 人参 玉葱 煮干し 塩 醤油	<b>18(土)</b> <b>しめじご飯・玉葱のみそ汁・果物(バナナ)</b> ☆米 人参 しめじ さつま揚げ ごぼう 鶏肉 薄口醤油 ☆玉葱 ジャが芋 人参 油揚げ 葱 みそ 煮干し	
<b>20(月)</b> <b>敬老の日</b>	<b>21(火)</b> <b>なすのミートスパゲティ・ポパイサラダ</b> <b>ポテトスープ</b> ☆スパゲティ 塩油 豚挽肉 なす トマト缶 にんにく 玉葱 人参 ウスターソース ケチャップ ☆ほうれん草 人参 コーン缶 ハム 醤油 いりごま マヨネーズ ☆じゃが芋 玉葱 人参 しめじ ブイヨン 塩 醤油 <b>おはぎ・牛乳</b> ☆米 もち米 あんこ きな粉 砂糖 ☆牛乳	<b>22(水)</b> <b>うずめ飯・魚のパン粉焼き・えのきのみそ汁</b> ☆米 鶏肉 里芋 ごぼう 人参 椎茸 醤油 片栗粉 生揚げ みりん かつお 昆布だし ☆バトウ油 パン粉 パセリ 塩 しょう油 ☆大根 人参 えのき 油揚げ 塩わかめ 煮干し みそ	<b>23(木)</b> <b>秋分の日</b>	<b>24(金)</b> <b>オータムカレー・スティック野菜</b> <b>果物(オレンジ)</b> ☆米 鶏肉 玉葱 ジャが芋 さつま芋 しめじ にんにく 油 カレールウ 醤油 ☆きゅうり 人参 大根 マヨネーズ <b>ヨーグルト・豆乳ウエハース</b> ☆ヨーグルト ☆豆乳ウエハース	<b>25(土)</b> <b>運動会</b>	
<b>27(月) アメリカフェス</b> <b>ハンバーガー・フライドポテト</b> <b>コールスローサラダ・果物(オレンジ)</b> ☆合挽肉 玉葱 卵 パン粉 牛乳 油 ケチャップ きゅうり ロールパン チーズ ☆フライドポテト 油 塩 ☆キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ 酢 ☆オレンジ <b>ポップコーン・牛乳</b> ☆ポップコーン豆 ☆牛乳	<b>28(火) お月見会</b> <b>ご飯・豚肉のおろし和え・ひじき煮・白菜のみそ汁</b> ☆米 ☆豚肉 大根 砂糖 醤油 酢 葱 ☆乾ひじき さつま揚げ 人参 砂糖 こんにゃく 醤油 みりん 油 ☆白菜 人参 椎茸 葱 煮干し みそ	<b>29(水)</b> <b>ご飯・♡みそバター肉じゃが・三色和え</b> <b>きのこのすまし汁</b> ☆米 ☆じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 コーン みそ 醤油 砂糖 葱 バター ☆ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま ☆椎茸 しめじ えのき 煮干し 塩 醤油 <b>南瓜のチーズケーキ・牛乳</b> ☆クリームチーズ おろし南瓜 生クリーム 砂糖 卵 小麦粉 レモン果汁 ☆牛乳	<b>30(木) 玉葱の皮むき(ばら)</b> <b>秋さけときのこの炊き込みご飯</b> <b>白和え・えのきのみそ汁</b> ☆サケ いたけ しめじ 米 薄口醤油 ☆ほうれん草 木綿豆腐 人参 コーン缶 砂糖 醤油 いりごま ☆玉葱 えのき 大根 葱 醤油 塩 煮干し	<b>大学芋・牛乳</b> ☆さつま芋 砂糖 醤油 油 いりごま 酢 ☆牛乳		

◎世界の料理  
 今年はオリンピックイヤー。毎月世界各地の料理を給食で巡っています。今月はアメリカです。今年の東京オリンピックでは金メダルを1番多く獲った国がアメリカでした。アメリカの料理を食べてパワーをもらえたらいいですね。

新メニューには♡がついています。  
 お楽しみに！

★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。





