

9月の献立表

令和4年9月 みなと子ども園

【今月の食育活動】

- 5日・・・箸の持ち方を知ろう (うめ組)
- 8日・・・ピーマンの味くらべ (うめ組)
- 13日・・・一休タイム (ばら組)
- 15日・・・ヨーグルト和え作り (うめ～さくら組)
- ・ランチョンマットを使って食べる (幼児)
- ・稲刈り (ふじ組・さくら組)
- ・ラップおにぎり (幼児)

【今月の食育のテーマ】

正しい食器の持ち方や
並べ方を知ろう



5(月) 箸の持ち方を知ろう (うめ組)		6(火)		7(水)		8(木) ピーマン味くらべ (うめ組)		9(金) お月見会		10(土)			
ご飯・さばの生姜煮・納豆和え なめこのみそ汁 ☆米 ☆さばしょうが 砂糖 醤油 酒 ☆納豆 ほうれん草 白菜のり 醤油 ☆なめこ 玉葱 人参 えのき 煮干し		ご飯・炒り豆腐・もやしの和え物 大根のすまし汁 ☆米 ☆木綿豆腐 生いたけ 鶏挽肉 玉葱 人参 卵 竹輪 葱油 砂糖 醤油 ☆もやし 小松菜 人参 コーン 缶 醤油 ☆大根 玉葱 生いたけ 葱油揚げ 煮干し 塩 醤油		中華丼・キャベツの梅和え・春雨のスープ 果物(バナナ) ☆米 豚肉 いか 白菜 ゆでたけのこ 玉葱 人参 塩 醤油 干し椎茸 ピーマン ごま油 しょうが にんにく コンソメ 片栗粉 ☆キャベツ もやし 人参 梅干し 醤油 ☆春雨 玉葱 人参 えのき 塩わかめ 醤油 塩 鶏がらだし		ご飯・豚肉じゃが・スパゲティサラダ ふのみそ汁 ☆米 ☆豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらす さきやいんげん 油 酒 砂糖 醤油 ☆スパゲティ きゅうり ツナ チーズ 人参 オリーブ油 塩 ☆麩 玉葱 しめじ 葱 煮干し みそ		梨パイ・牛乳 ☆りんご 梨 りんごジュース 砂糖 寒天 ☆牛乳		ひじきご飯・玉葱のすまし汁・果物(バナナ) 豚汁 ☆米 ☆木綿豆腐 きゅうり トマト ごま油 酢 ごま 砂糖 醤油 ☆小松菜 もやし 人参 のり 醤油 ☆豚肉 玉葱 人参 こんにゃく ごぼう さつま芋 葱 味噌 煮干し		お菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳	
牛乳寒いちごソースかけ・豆乳ウエハース ☆牛乳 寒天 砂糖 ストロベリースライス ☆豆乳ウエハース		きなこ揚げパン・牛乳 ☆ロールパン きな粉 砂糖 塩 油 ☆牛乳		お好み焼き・牛乳 ☆小麦粉 豚肉 いか キャベツ 牛乳 ながいも 卵 ソース ベーキングパウダー ☆牛乳		豆乳入りココア蒸しパン・牛乳 ☆ミックス粉 ユニココア 調整豆乳 油 ☆牛乳		お月様まんじゅう・牛乳 ☆おろしか ぼちゃ 砂糖 小麦粉 こしあん ベーキングパウダー ココア ☆牛乳		甘辛せんべい・牛乳 ☆甘辛せんべい ☆牛乳			
12(月)		13(火) 一休タイム		14(水)		15(木) ヨーグルト和え作り(うめ～さくら)		16(金)		17(土)			
ご飯・魚のごま味噌焼き・ひじきのマリネ 卵のすまし汁 ☆米 ☆さば みそ いりごま すりごま 醤油 みりん 砂糖 ☆ひじき 醤油 きゅうり もやし ツナ 酢 砂糖 塩 ☆卵 玉葱 えのき 人参 醤油 塩 煮干し ぶ		うずめ飯・ほうれん草のしらす和え 南瓜のみそ汁・果物(バナナ) ☆米 鶏肉 里芋 ごぼう 人参 生いたけ 醤油 片栗粉 生揚げ みりん かつお・昆布だし ☆ほうれん草 しらす 干し しいりごま 醤油 人参 ☆かぼちゃ 玉葱 油揚げ 葱 みそ 煮干し		ご飯・豆腐のそぼろあんかけ あさりのしぐれ煮・わかめのスープ ☆米 ☆木綿豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 片栗粉 さやいんげん ☆あさり 水煮しょうが 砂糖 醤油 ☆人参 じゃが芋 わかめ 葱 コンソメ 塩 醤油		スタミナ納豆丼 きゅうりの塩つべ和え・豚汁 ☆米 納豆 醤油 鶏挽肉 にんにく しょうが ごま油 葱 砂糖 酒 ☆きゅうり もやし 塩昆布 醤油 ☆豚肉 玉葱 人参 こんにゃく ごぼう さつま芋 みそ 煮干し		ヨーグルト和え ☆ヨーグルト バナナ みかん 缶 白桃缶 黄桃缶 砂糖		味噌ラーメン さつま芋と昆布の煮物・小松菜のナムル ☆中華麺 豚肉 にんにく 油 酒 玉葱 人参 キャベツ もやし コーン 葱 塩 しょう ☆さつま芋 刻み昆布 砂糖 醤油 ☆小松菜 人参 もやし ツナ 砂糖 酢 ごま油 醤油		エビピラフ・野菜スープ 果物(バナナ) ☆米 えび 人参 玉葱 コーン 塩 しょう ブイヨン マヨネーズ ☆じゃが芋 人参 チンゲン菜 玉葱 ブイヨン 塩 醤油	
カリカリトースト・牛乳 ☆食パン マヨネーズ ベーコン 人参 パセリ 玉葱 ☆牛乳		ゴボウチップス・牛乳 ☆ごぼう 片栗粉 油 塩 醤油 ☆牛乳		マーラーカオ・牛乳 ☆小麦粉 卵 黒砂糖 牛乳 醤油 油 ベーキングパウダー		ヨーグルト和え ☆ヨーグルト バナナ みかん 缶 白桃缶 黄桃缶 砂糖		わかめとごまのおにぎり・牛乳 ☆米 ごま しょうが 干し ☆牛乳		お菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳			
19(月)		20(火)		21(水) 誕生日会		22(木)		23(金)		24(土)			
敬老の日 		ご飯・魚のムニエル・夏みかんサラダ 大根と油揚げのみそ汁 ☆米 ☆べにざけ 小麦粉 油 塩 ☆きゅうり キャベツ なつみかん 缶 レーズン 酢 塩 しょう油 ☆大根 小松菜 油揚げ えのき 煮干し みそ おはぎ・牛乳 ☆米 もち米 きな粉 砂糖 塩 かしあん ☆牛乳		なすのミートスパゲティ 小松菜のコーン和え・白菜スープ ☆スパゲティ 塩油 豚挽肉 なす にんにく 玉葱 人参 ウスターソース トマトケチャップ ☆小松菜 キャベツ コーン 缶 詰粒 醤油 ☆白菜 人参 椎茸 鶏がらだし 塩 醤油		チーズケーキ・牛乳 ☆クリームチーズ ホイップクリーム 卵 砂糖 レモン果汁 小麦粉 ☆牛乳		ご飯・厚揚げと春雨の煮物 切干サラダ・もやしのすまし汁・果物(りんご) ☆米 ☆生揚げ 人参 たら 豚肉 玉葱 春雨 干し椎茸 しょうが おろし にんにく 鶏がらだし 醤油 ☆切干大根 ごま 人参 きゅうり ツナ コーン マヨネーズ 塩 ☆あさり 水煮 もやし 人参 しめじ 煮干し 塩 醤油		勤労感謝の日 		カルシウムご飯・豆腐のみそ汁・果物(バナナ) ☆米 さくらえび しらす 干し かつお節 塩わかめ ごま ごま油 醤油 酒 ☆豆腐 塩わかめ 玉葱 えのき 葱 みそ 煮干し お菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳	
26(月)		27(火)		28(水) 宮城県フェス		29(木)		30(金)		おしらせ ●3歳未満児は午前のおやつ (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。 ♥は新メニューです。			
ご飯・肉豆腐・キャベツのゆかり和え 玉葱のみそ汁 ☆米 ☆牛肉 油 しらす たき 人参 しめじ 大根 いんげん 豆腐 砂糖 醤油 ☆きゅうり キャベツ 人参 ゆかり ☆玉葱 えのき 生いたけ 人参 葱 煮干し みそ		ご飯・魚の西京焼き・ひじきの和風サラダ えのきのすまし汁 ☆米 ☆さけ みそ 酒 醤油 みりん 砂糖 ☆ひじき きゅうり 人参 ツナ ごま マヨネーズ 醤油 ☆大根 玉葱 えのき 葱油揚げ 煮干し 塩 醤油		ご飯・豚肉の生姜焼き・ほうれん草の磯辺和え ♥呉汁 ☆米 ☆豚肉 しょうが 醤油 みりん 油 玉葱 キャベツ ☆ほうれん草 人参 もやし 醤油 しらす 干し のり ☆大豆 水煮 じゃが芋 大根 人参 葱 みそ 椎茸 煮干し		焼きうどん・ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁 ☆うどん 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 干し椎茸 かまぼこ ピーマン 油 醤油 ☆ごぼう きゅうり 人参 コーン ツナ 醤油 マヨネーズ ごま ☆豆腐 玉葱 塩わかめ 醤油 塩 煮干し えのき		オータムカレー・スティック野菜 果物(バナナ) ☆米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 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 ☆バナナ					
ふかし芋・牛乳 ☆さつま芋 ☆牛乳		きな粉ラスク・牛乳 ☆食パン マーガリン きな粉 砂糖 塩 ☆牛乳		ミキサーパン・牛乳 ☆小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 卵 油 粉チーズ トマト ベーコン 玉葱 コーン パセリ チーズ 塩 ☆牛乳		しおっぺおにぎり・牛乳 ☆米 塩昆布 ☆牛乳		ヨーグルト・菓子 ☆ヨーグルト ☆菓子					