

# 2020年 9月給食献立予定表

すみれ保育園

曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
1火	五目ごはん	松風焼き 浅漬け すいとん汁	鶏ひき肉 玉葱 人参 みそ きゃべつ きゅうり 人参 チンゲン菜 大根 人参 しめじ 小葱 小麦粉	大学芋 小魚 くだもの 牛乳	さつま芋 梨
2水	ごはん	肉巻き きゃべつ 焼きほうろくサラダ みそ汁	豚中肉 ごぼう 人参 いんげん きゃべつ かぼちゃ きゅうり 人参 豆乳 酢 ごま なす 玉葱 人参 やきふ	大根もち 昆布 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 梨
3木	ごはん	カジキのムニエル 煮めり 磯香和え みそ汁	カジキ 上新粉 バター しょうゆ じゃが芋 人参 小松菜 きゃべつ 人参 焼のり 冬瓜 玉葱 えのき 人参 油あげ	きな粉クッキー かわはぎ くだもの 梅ジュース	小麦粉 きな粉 梨 梅シロップ
4金	ごはん	麻婆豆腐 ナムル風おひたし わかめスープ	豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 ピーマン きゃべつ モロヘイヤ オクラ じゃし 人参 わかめ 玉葱 人参 ごま	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	梨
5土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	梨
7月	さつま芋 ごはん	鶏のからあげ 春雨サラダ みそ汁	さつま芋 塩 鶏肉 生姜 かたくり粉 小麦粉 きゃべつ きゅうり 人参 冬瓜 チンゲン菜 玉葱 人参	にらせんべい 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ 梨
8火	ごはん	肉じゃが 浅漬け みそ汁	豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 白滝 きゃべつ きゅうり 人参 豆腐 玉葱 わかめ	ポップコーン かみかみ和え くだもの 牛乳	とうもろこし するめ きゅうり 人参 梨
9水	そうめん	厚揚げの煮もの バンバンジーサラダ つけ汁	厚揚げ 冬瓜 人参 きゅうり ササミ じゃし 練りごま トマト 生姜 練りごま なす 玉葱 人参	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 けずり粉 しょうゆ ごぼう みそ 梨
10木	ごはん	魚のパン粉焼 じゃが芋ツテ 中華サラダ みそ汁	生魚 パン粉 青のり じゃが芋 ピーマン 人参 きゃべつ きゅうり 人参 チンゲン菜 玉葱 えのき 人参	きな粉ほうとう 昆布 くだもの 梅ジュース	小麦粉 きな粉 梨 梅シロップ
11金	ビビンバ ごはん	切り干し根菜の きゃべつスープ	発芽大豆 生姜 小松菜 人参 じゃし ごま 豚ひき肉 人参 わかめ いんげん 切り干し大根 玉葱 にら 人参 きゃべつ	ジャムパン チーズ くだもの 牛乳	食パン いちごジャム 梨
12土	職員会議 (総括)				
14月	ごはん	焼魚 かぼちゃのそぼろあんかけ 酢の物 みそ汁	サバ かぼちゃ 鶏ひき肉 生姜 かたくり粉 きゃべつ 人参 わかめ やきふ なす 玉葱 いんげん 人参	スコーン するめ くだもの 梅ジュース	小麦粉 人参 チーズ バター 梨 梅シロップ

※献立は変更になる場合があります

おかず  
レシピ

なすのはさみ揚げ パン粉をまぶして  
フライにしてもおいしいです!

＜材料 4人分＞

・なす 2本・豚ひき肉 120g・玉葱 1/2個・塩少々  
①【小麦粉・水】 ②【しょうゆ・三温糖】 かたくり粉・揚げ油

＜作り方＞

1. なすは5mm位の幅の輪切りにして、玉葱はみじん切りにする。
2. 豚ひき肉とみじん切りに切った玉葱と塩少々を混ぜ合わせる。
3. ノうなすを2枚使い、之をはさむ。
4. ①小麦粉を水で溶いて天ぷら衣を作り、②をくぐらせて160℃の揚げ油で揚げる。
5. 小鍋に、水と②を入れて火にかけて水溶きかたくり粉でとろみをつける。④に、しょうゆをかけて、できあがり。

9月1日は「防災の日」です。  
1923年9月1日に関東大震災が発生しました。  
この時期には台風も多いことから、9月1日が  
「防災の日」として制定されました。  
9月1日は、給食でも防災用に備蓄している  
アルファ米の五目ごはんを使用します。アルファ  
米は、水やお湯を加えてごはんになる乾燥米飯  
です。

すいとん汁は、野菜の入ったスープに小麦粉も  
少量の水とこねた生地をちぎって入れた栄養たっ  
ぷりの汁です。備蓄できる小麦粉を使用して  
汁までおいしい野菜たっぷりすいとん汁は災害  
時の炊き出しに適しているといわれています。