

2020年

9月給食献立予定表

すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料			おやつ	主な材料
15火	ごはん	かぼちコロッケ きゃべつ あめ煮 みそ汁	かぼち きゃべつ あめ煮 冬瓜	豚ひき肉 人参 ごぼう 玉葱	玉葱 パン粉 小麦粉 いんげん 人参 チンゲン菜	きな粉 マカロニ 浅漬 くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 きゅうり 塩 梨
16水	大豆 ごはん	鶏肉の生姜焼き 酢の物 みそ汁	大豆 鶏肉 生姜 きゃべつ じゃが芋	人参 ちりめんじゃこ ごま モロヘイヤ 玉葱	人参 わかめ	ねじり棒 小魚 くだもの 麦茶	さつま芋 小麦粉 バター 梨
17木	給食研究日		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参		フランスパン チーズ くだもの 牛乳	梨
18金	ごはん	魚の香味焼き 煮もの 白和え すまし汁	ホキ さつまいも 小松菜 なす	玉葱 人参 きゃべつ 人参 チンゲン菜 玉葱	豆腐 みそ ごま	大根 昆布 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 梨
19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
23水	ごはん	サバのみそ煮 きんぴら 浅漬 きゃべつスープ	サバ ごぼう きゅうり きゃべつ	生姜 人参 人参 玉葱	みそ 人参 人参 やきふ	お好み焼 すめもの くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ にら 梨
24木	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつま芋 きゃべつ 豚小間肉	玉葱 小松菜 人参 ごぼう 玉葱	人参 人参 人参 小葱	おにぎり きゅうり くだもの 麦茶	米 十五穀米 きゅうり みそ 梨
25金	2色 ごはん	煮もの おかか和え みそ汁	鶏ひき肉 大根 きゃべつ なす	生姜 人参 モロヘイヤ 玉葱	人参 いんげん 昆布 オクラ 人参 油あげ	シムパン チーズ くだもの 牛乳	食パン いちごジャム 梨
26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
28月	ごはん	ササミの磯辺天ぷら きゃべつ さつま芋サラダ みそ汁	ササミ きゃべつ さつま芋 かぶ	青のり 人参 きゅうり 人参 玉葱	人参 人参 人参 かぶ 人参	寒天 黒みつ きな粉 かわはぎ くだもの 牛乳	寒天パウダー 黒糖 きな粉 梨
29火	ミートソース スパゲティ	じゃが芋のチーズ焼 フレンチサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 じゃが芋 きゃべつ チンゲン菜	玉葱 人参 人参 人参 玉葱	りんご 人参 人参 人参 人参	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 人参 しょうゆ みそ 梨
30水	ごはん	なすの豚肉のみそ炒め ナムル風おひたし わかめスープ	なす 豚小間肉 きゃべつ わかめ	人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参	お誕生会 くだもの ヨーグルト	

※献立は変更になる場合があります。

日中はまだまだ残暑が厳しく、疲れがたまりやすい時期です。寝る時間と起きる時間を整えて朝ごはんをしっかりと食べて、1日をスタートさせましょう。

お弁当の日  
9月17日(木)  
よろしく  
願います。




**お弁当作りここに気をつけて!**

1. 当日の朝に作りましょう。
2. しっかり加熱調理しましょう。
3. いたみやずいぎりは避けましょう。
4. 肉や卵を扱う器具は、野菜やくだもの  
別にしましょう。  
食中毒を防ぐために器具は  
別にしましょう。
5. 冷ましてから詰めてふたを開けましょう。  
温かいと細菌を増やすことになります。



**くお知らせ**

ミニトマトやぶどうなどの大きなものの場合は、1/4以下に切ってください。大きさによって、そのままのみこんでしまう危険性があるからです。