

2021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
16木	ごはん	豆腐ハンバーグ きんぴら かぼちゃサラダ みそ汁	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 みそ きんぴら 玉葱 人参 豆腐 酢 ごま かぼちゃ 玉葱 人参 わかめ	寒天黒みつ 小魚 くだもの 牛乳	寒天パウダー 黒糖 きな粉 梨
17金	ごはん	筑前煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 大根 人参 しめじ ごぼう 糸こんにゃく いんげん きんぴら 小松菜 人参 しらす なす 玉葱 人参 やきふ	ごまがりんと 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 青のり 梨
18土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ きんぴら 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	梨
21火	さつま芋 ごはん	魚のみそ焼 磯香和え けんちん汁	さつま芋 鶏ひき肉 玉葱 人参 ピーマン ムネカツレツ みそ 人参 焼のり きんぴら 小松菜 人参 焼のり 大根 里芋 ごぼう 人参 長葱 糸こんにゃく 豆腐	お月見だんご するめ くだもの 麦茶	上新粉 しょうゆ 三温糖 梨
22水	ごはん	カリポロ 春雨サラダ みそ汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 人参 春雨 きんぴら きゅうり 人参 なす 玉葱 人参 油あげ	おからスコーン 小魚 くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆腐 梨
24金	大豆 ごはん	鶏肉の生姜焼き 酢もの みそ汁	大豆 人参 ちりめんじゃこ ごま 鶏肉 生姜 きんぴら 切り干し大根 わかめ 人参 冬瓜 さつま芋 チンゲン菜 玉葱 人参	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム 梨
25土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ きんぴら 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	梨
27月	ごはん	魚の香味焼き 冬瓜のそぼろあんかけ おひたし みそ汁	ホキ 玉葱 人参 鶏ひき肉 生姜 かたくり粉 冬瓜 人参 小松菜 人参 やきふ きんぴら 玉葱 人参	お誕生日会 くだもの ヨーグルト	
28火	スパゲティ ナポリタン	粉ふき芋 フレンチサラダ 野菜スープ	豚小間肉 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ じゃが芋 青のり きんぴら きゅうり トマト チンゲン菜 玉葱 人参 えのき	いなり寿し 酢大根 くだもの 麦茶	米 油あげ 大根 酢 しょうゆ 梨
29水	ごはん	ササミの竜田揚げ きんぴら あらめ煮 豆乳スープ	ササミ 生姜 かたくり粉 きんぴら ごぼう 人参 いんげん あらめ煮 白菜 玉葱 人参 豆腐 みそ かぼちゃ	チヂミ するめ くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 にら 梨
30木	鮭 ごはん	五目きんぴら 浅漬け ワンタンスープ	塩鮭 人参 ピーマン 糸こんにゃく さつまあげ ごぼう 人参 玉葱 人参 きんぴら きゅうり 人参 豚ひき肉 ワンタンの皮 にら 長葱 しめじ 人参	焼きいも 昆布 くだもの 牛乳	さつま芋 梨

※献立は変更になる場合があります。

お月見... 旧暦8月15日
9月21日(火)は、十五夜です。
「中秋の名月」といわれる最も美しい月を見ることができるといわれています。
稲刈りや収穫の時期で、感謝の気持ちを込めてお月見をします。
お月見は、自然の恵みに感謝し、家族の健康を願うためです。



①お月見だんご
＜材料 15個分＞
・上新粉 150g
＜作り方＞
1. 上新粉にお湯を少しずつ加えて耳たぶくらいのたぎりする。



②カリポロ 素揚げ
＜材料 2人分＞
・じゃが芋 2個
・豚ひき肉 200g
・玉葱 ④2個
・人参 1/2本
・ピーマン 2個
・揚げ油、炒め油
・塩、しょうゆ

2. 15等分にして、1つずつ丸めて少しつぶして蒸し器でふかす。きな粉やみたとしあんをかけて食べる。
3. ノコ水もきり、じゃが芋は素揚げにする。
4. フライパンに油を熱し、豚ひき肉・玉葱・人参・ピーマンを炒めて、塩としょうゆで味をととのえる。