

2022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 木	子ども秋探し遠足		そうめん スープ	小麦粉 キャバフ	玉葱 人参	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	梨
16 金	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつま芋 キャバフ 豚小間肉	玉葱 小松菜 ごぼう	人参 人参 人参 人参	おにぎり ハリハリ漬 くだもの 麦茶	米 大根 梨
17 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 キャバフ	玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	梨
20 火	2色 ごはん	切り干し大根の 浅漬け みそ汁	鶏ひき肉 切り干し大根 キャバフ チンゲン菜	生姜 じゃが芋 きゅうり 玉葱	人参 人参 人参 人参	いちご 小魚 くだもの 麦茶	上新粉 小麦粉 にら 梨
21 水	ごはん	焼魚 煮もの 納豆和え みそ汁	ホッケ さつま芋 ひきわり納豆 なす	人参 キャバフ 玉葱	昆布 小松菜 人参 えのき	ごまがりんとう するめ くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 青のり 梨
22 木	ごはん	豚肉とキャバフの みそ炒め マカロニサラダ 冬瓜スープ	豚小間肉 玉葱 マカロニ 冬瓜	生姜 人参 きゅうり 玉葱	キャバフ 人参 人参 人参	黒ごまパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまペースト 梨
24 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 キャバフ	玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	梨
26 月	ごはん	魚の南蛮漬け あじめ煮 浅漬け みそ汁	ホキ あじめ きゅうり キャバフ	かたくり粉 ごぼう 玉葱	人参 人参 人参	お誕生日会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳木綿 梨
27 火	ミートソース スパゲティ	粉ふき芋 フレンチサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 じゃが芋 キャバフ チンゲン菜	玉葱 人参 青のり きゅうり 玉葱	りんご 人参 人参 人参	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 きな粉 ごぼう みそ 梨
28 水	ごはん	鶏のり焼 揚げなすマリネ 磯香和え みそ汁	鶏肉 なす キャバフ 大根	トマト モロヘイヤ 玉葱	人参 人参 人参	おからスーミン するめ くだもの 牛乳	小麦粉 おから 豆乳 梨
29 木	ふりかけ ごはん	おでん風煮もの おひたし みそ汁	小魚 ウイングステーキ キャバフ チンゲン菜	花かつお 厚揚げ オクラ 玉葱	青のり 大根 人参 人参	かわはぎ 天ぷら スティック野菜 くだもの 牛乳	かわはぎ 小麦粉 きゅうり 梨
30 金	ごはん	麻婆なす ナムル風おひたし わかめスープ	豚ひき肉 キャバフ わかめ	なす 小松菜 玉葱	人参 人参 人参	フランスパン 昆布 くだもの 牛乳	梨

※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食べてノ日スタートさせましょう。

—9月15日(木)—
お弁当の日です。
よろしくお願ひします。

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. いたみやすいものは、避けましょう。
4. 肉や卵を扱う器具は、野菜やくだものとは別にしましょう。食中毒を防ぐためにも器具は別にしましょう。
5. 冷ましてから詰めて、ふたを閉めましょう。温かいと細菌を増やすことになります。

〇〇<お知らせ>
ミニトマトやぶどうなどの大ききものは、タ分ッノ以下に切ってください。大ききによって、そのまま飲みこんでしまい、うどたつまる危険性があるからです。



子どもといっしょに、メニューを決めるのがいいですね!