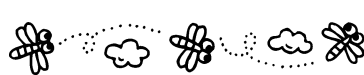




9月給食予定献立表



平成 29 年 9 月 1 日
ひかり・第二ひかり保育園

| 日曜 | 9時30分 おやつ (3 未) | 昼 食 | | | 3 時 おやつ |
|---------|-----------------------|-------------|--------------------------------------|--|----------------------|
| | | 主食 | 献立名 | 材料名 | |
| 1 金 | ヨーグルト | ごはん | レバーの味噌煮 ゆかり和え はんぺん汁 | 米 麦・豚肉 鶏レバー しめじ エリンギ えのき茸 生姜 にら 味噌・ キャベツ 胡瓜 ゆかり・はんぺん 玉ねぎ 三つ葉 人参 | スキムミルク カルシウムせんべい |
| 2 土 | お茶 ウエハース | そば | 中華そば しゅうまい マスカットゼリー | 中華そば 豚肉 人参 玉葱 もやし 干し椎茸 葱・しゅうまい・ マスカットゼリー | 野菜ジュース ビスケット |
| 4 月 | ヤクルト | ごはん | エビフライカレー 福神漬け トマトサラダ フルーツポンチ | 米 麦 牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 GP エビフライ・福神漬け・トマト 胡瓜 レタス ドレッシング・フルーツミックス フルーツカクテル パナナ りんご | 牛乳 スイートポテト |
| 5 火 | 牛乳 クラッカー | ごはん | 牛肉入り五目きんぴら キャベツのツナ和え かきたま汁 | 米 麦・牛肉 ごぼう れんこん こんにゃく 生椎茸 枝豆・ キャベツ ツナ コーン 人参・卵 玉葱 葱 | ぶどうゼリー |
| 6 水 | お茶 ポップコーン | ごはん | 親子丼 さくら漬け さつま芋のごま和え フルーツゼリー | 米 麦 鶏肉 卵 干し椎茸 玉葱 人参 三つ葉・さくら漬け・ さつま芋 人参 小松菜 ごま・フルーツゼリー | スキムミルク バナナケーキ |
| 7 木 | 牛乳 白い風船 | ごはん | 炒り豆腐 わかめの酢の物 なめこの味噌汁 | 米 麦・豚肉 玉葱 生椎茸 人参 油揚げ 豆腐 GP・ わかめ キャベツ 胡瓜 人参 カニカマ・なめこ 玉葱 葱 味噌 | 豆乳 ビスコ ころべえ |
| 8 金 | フルーツ和え | ごはん | 魚の西京焼き おかか和え とろろ汁 | 米 麦・さごし 白みそ・小松菜 もやし 人参 コーン かつお節・ とろろ昆布 うずら卵 葱 | お茶 じゃがバター |
| 9 土 | 牛乳 サブレ | うどん | 五目うどん 煮豆 オレンジ | うどん 鶏挽肉 白菜 人参 干し椎茸 わかめ 葱・金時煮豆・ オレンジ | お茶 せんべい |
| 11 月 | スキムミルク マンナ | ふりかけ ごはん | 卵焼き 豆腐の味噌汁 もやしのピーナッツ和え | 米 麦 ふりかけ・卵 切干大根 鶏挽肉 ひじき にら・ キャベツ もやし コーン ハム ピーナッツ粉・玉葱 人参 豆腐 葱 味噌 | 牛乳 スティックパン |
| 12 火 | ヨーグルト | ごはん | 鶏肉のから揚げ すまし汁 きのこサラダ ミニトマト | 米 麦・鶏肉 生姜・わかめ 玉葱 葱・ レタス えのき しめじ コーン ツナ ドレッシング・ミニトマト | シャーベット 炭酸せんべい |
| 13 水 | お茶 プレミアムクラッカー | ごはん | チャプチェ ワンタンスープ イカと胡瓜の酢の物 | 米 麦・牛肉 春雨 玉葱 人参 しいたけ ピーマン ごま・ イカ 胡瓜 人参・ワンタン 玉葱 きくらげ にら | スキムミルク さつま芋の渦巻きパイ |
| 14 木 | バナナ | きなこ ごはん | 魚のカレーマヨ焼き 大豆サラダ 豆腐のすまし汁 | 米 麦 きなこ・メルルーサ マヨネーズ カレー粉・ 大豆 胡瓜 キャベツ ドレッシング・豆腐 玉葱 えのき 三つ葉 | お茶 ココナッツサブレ |
| 15 金 | 牛乳 動物ビスケット | パン | ポテトのチーズ焼き コンソメスープ カラフルサラダ 梨 | 食パン リンゴジャム・じゃが芋 ベーコン ブロッコリー 玉葱 マヨネーズ ピザチーズ・ カラーピーマン 胡瓜 レタス ドレッシング・キャベツ もやし 人参 パセリ・梨 | スキムミルク ナッツスコーン |
| 16 土 | お茶 ボーロ | スパゲティ | ミートスパゲティ チキンナゲット グレープゼリー | スパゲティ 合挽肉 人参 玉葱 マッシュルーム GP 粉チーズ ケチャップ・ チキンナゲット・グレープゼリー | 牛乳 ビスケット |
| 19 火 | スキムミルク ビスコ | ごはん | 高野豆腐の卵とじ 冷凍パイ しらす和え きこの味噌汁 | 米 麦・高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 卵 GP・冷凍パイ しらす干し キャベツ 胡瓜 ごま・しめじ えのき茸 里芋 味噌 葱 | カルピスかん |
| 20 水 | 牛乳 アンパンマンビスケット | ごはん | レバニラ炒め 中華スープ 春雨の酢の物 | 米 麦・鶏レバー 豚肉 人参 玉葱 生姜 にら・ 春雨 胡瓜 レタス・わかめ 玉葱 きくらげ 葱 ごま | お茶 おはぎ |
| 21 木 | お茶 シガーフライ | のり ごはん | 鮭の塩焼き ごま和え 具だくさんの豚汁 | 米 麦 のり・鮭・キャベツ 豆苗 ちくわ ごま・ 豚肉 大根 人参 さつま芋 しめじ 油揚げ 味噌 葱 | 牛乳 コーンフレーク |
| 22 金 | バナナ | ごはん | ビビンバ チーズ 中華サラダ | 米 麦 牛肉 人参 小松菜 もやし コーン 生姜 赤味噌 ごま・ キャベツ 人参 ハム ごま油・チーズ | ミロミルク ツナトースト |
| 25 月 | フルーチェ | ごはん | ミートボールのトマト煮 大根サラダ ポテトスープ | 米 麦・ミートボール ケチャップ ホールトマト 人参 玉葱・ 大根 胡瓜 コーン ドレッシング・じゃが芋 玉葱 ベーコン パセリ | お茶 きな粉せんべい |
| 26 火 | スキムミルク カルシウムウエハース | ごはん | ハヤシライス ぶどう レモン酢和え | 米 麦 牛肉 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム GP ハヤシルウ・ 胡瓜 キャベツ もやし レモン・ぶどう | 牛乳 セサミスティック |
| 27 水 | 牛乳 バタークッキー | ゆかり ごはん | 五目炒め 伴三絲 わかめスープ | 米 麦 ゆかり・豚肉 いか 人参 玉葱 たけのこ もやし ピーマン きくらげ・ 春雨 胡瓜 ハム 錦糸卵 ごま油・わかめ 豆腐 玉葱 にら | デザートムース |
| 28 木 | お茶 えび満月 | パン | 豆腐ハンバーグ サラスパサラダ ミルクスープ | バターロール・豆腐 玉葱 人参 合挽肉 ひじき 卵 パン粉 ケチャップ・ サラスパ 胡瓜 人参 ドレッシング・玉葱 ベーコン パセリ 牛乳 | 牛乳 ポップコーン |
| 29 金 | オレンジ | ごはん | 野菜たっぷりカレー煮 コンソメスープ キャベツのコールスローサラダ | 米 麦・豚挽肉 じゃが芋 さつま芋 人参 玉葱 りんご ホールトマト しめじ ケチャップ カレー粉・キャベツ 人参 ハム コーン ドレッシング・わかめ 玉葱 パセリ | ウエハース プリン |
| 30 土 | 牛乳 ビスケット | そば | 味噌ラーメン ピーチゼリー チーズ | 中華そば 豚肉 人参 玉葱 もやし 干し椎茸 赤味噌 葱・ピーチゼリー・ チーズ | |

※ 鉄分・カルシウム強化のため、毎日 いりこ を食べています。



みのりの秋がきました！

9月に入ってもまだまだ残暑の厳しい日が続いています。日本各地では、これまでに経験したことのないような集中豪雨が発生して、特別警報など異常気象が続いており、農作物への影響も聞かれます。
保育園ではトマトやナス、ピーマンなどいろいろな食材を栽培して食べ物への興味、関心を持てるようにしています。実りの秋には梨やさつまいも、きのこと類など、子ども達の食欲が増してくるこの時期に好き嫌いをなく様々な食材が食べられるようになってほしいと思います。

今月の食育目標

- ◎3歳未満児・・・自分で食べようとする意欲を持ち、食事の前後に挨拶をしようとする。
- ◎3歳以上児・・・野菜の栽培・収穫を通して、食材への興味関心を持つ。

