

# 平成 30 年 9 月 献立予定表

平成30年8月28日

幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	土	ごはん 酢鶏 野菜スープ	鶏肉	白米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ にんにく 人参 竹の子 干椎茸 ケチャップ えのき キャベツ こねぎ ピーマン	お菓子	421
3	月	ごはん 千草焼き 野菜のじゃこ和え <b>始業式</b>	鶏挽肉 卵 牛乳 じゃこ	白米 砂糖 マヨネーズ ミックス バター	玉ねぎ 人参 なた豆 きくらげ ほうれん草 キャベツ	マドレーヌ	460
4	火	麦ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜のおかか和え 牛乳	ツナ缶 卵 絞り豆腐 かつお節 牛乳 大豆 じゃこ	白米 麦 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ もやし	大豆の カルシウム炒め	495
5	水	親子丼 野菜と果物のマヨネーズ和え	鶏肉 卵 かまぼこ 粉チーズ	砂糖 油 白米 マヨネーズ 白玉粉 バター	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ 大根 きゅうり りんご マーメイド	マーメイド ボンデケーキ	447
6	木	雑穀米 魚のパン粉焼き 野菜の中華和え 牛乳	魚 牛乳 かつお節 青のり	雑穀米 マヨネーズ パン粉 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	人参 きゅうり キャベツ	お好み焼き	555
7	金	ふりかけごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めピーマン	鶏レバー かつお節 かまぼこ じゃこのり	砂糖 油 ごま ピーマン 白米	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ なた豆 干椎茸	じゃこ おにぎり	519
8	土	ハヤシライス 野菜のピーナッツ和え	牛肉	白米 油 砂糖 ピーナッツ	玉ねぎ 人参 ピューレ グリーンピース キャベツ もやし	お菓子	406
10	月	麦ごはん 鶏肉の中華揚げ 野菜の甘酢和え	鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク	白米 麦 薄力粉 ごま油 油 砂糖 バター	にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり バナナ	バナナ ケーキ	625
11	火	牛肉丼 みかんサラダ 牛乳	牛肉 牛乳 粉チーズ	砂糖 油 白米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ 長ネギ みかん 干椎茸 キャベツ きゅうり	いももち	563
12	水	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜のごま和え <b>共食デー</b>	鶏肉 かつお節	白米 砂糖 こんにやく ごま バター ごま油	人参 ごぼう れんこん キャベツ もやし	おかか おにぎり	445
13	木	ごはん 魚の和風マリネ ポパイサラダ 牛乳	魚 かまぼこ 牛乳 ツナ缶	白米 砂糖 薄力粉 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ ほうれん草	ツナマヨ おにぎり	602
14	金	ひじきご飯 春雨スープ 野菜のフレンチ和え <b>ふれあい会</b>	鶏肉 ベーコン ひじき	白米 油 砂糖 春雨 ごま油 雑穀米	人参 白菜 こねぎ 干椎茸 キャベツ きゅうり なた豆	雑穀 おにぎり	477
15	土	ごはん スペニッシュオムレツ 野菜の梅サラダ	ベーコン 卵 牛乳 とろけるチーズ	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	人参 パセリ 大根 きゅうり うめ	お菓子	391
17	月	(祝) 敬老の日					
18	火	コーンライス タンドリーチキン 野菜サラダ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 きな粉	白米 コーン バター ごま 砂糖 油 マカロニ	ケチャップ 人参 きゅうり キャベツ	マカロニ きなこ	579
19	水	じゃこご飯 わかめスープ じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 じゃこ わかめ 合挽肉 油揚げ	白米 砂糖 油 じゃがいも ごま油 ごま	人参 なた豆 干椎茸 玉ねぎ	のり巻き おにぎり	456
20	木	お弁当デー	おから	砂糖 薄力粉 バター		おから スコーン	213
21	金	お月見バーガー コンソメスープ 牛乳	合挽肉 ツナ缶 牛乳 卵	油 パン 砂糖 バター マヨネーズ パン粉 ミックス粉	玉ねぎ 人参 ケチャップ キャベツ	コーン 蒸しパン	480
22	土	やきうどん ポテトスープ	豚肉 ベーコン 青のり	油 うどん じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜	お菓子	323
24	月	振替休日					
25	火	ごはん 照り焼きチキン もぐもぐゴンボー 牛乳	鶏肉 じゃこ ハム 卵 牛乳	白米 砂糖 マヨネーズ 薄力粉 バター ごま	にんにく ごぼう きゅうり 人参	ごま クッキー	515
26	水	華風丼 野菜の塩昆布和え	豚肉 卵 塩昆布 かまぼこ	白米 砂糖 じゃがいも 塩 油	玉ねぎ 人参 干椎茸 白菜 きゅうり キャベツ	手作り ポテトチップス	354
27	木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜の磯和え 牛乳	魚 スキムミルク 油揚げ のり 牛乳	白米 マヨネーズ 砂糖 ごま コーン缶	キャベツ もやし 人参	きつね おにぎり	506
28	金	お楽しみメニュー	卵		パセリ	たまご おにぎり	152
29	土	ワカメご飯 きこのみそ汁 じゃがいものおかか煮	かつお節 みそ わかめ	白米 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ えのき こねぎ 人参	お菓子	290

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示しております。

●主な食材だけ表示しております。

●献立及び材料は変更する場合があります。

## お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。団子やさといもなど月に見立てた丸い物と葉先のとんがりには邪気を払う力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。

## 共食デー

今月から「共食デー」という日を設けることになりました！誰かと食事を共にすること。家族や友人と絆を深めるためだけでなく、食事のマナーを身につけたり、食の知識や興味を増やし、偏食の防止やコミュニケーション力をはぐくみ、他に合わせることで協調性や社会性を養うことができます。今月は、「あおぞう」チーム・にこにこさ

## お楽しみメニュー

今月もメニューディレクターのお友だちが考えてくれますよ♪  
どういうメニューになるのかお楽しみに！！