

令和3年 9月 献立予定表

令和3年8月25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	水	ごはん タンドリーチキン 牛乳 ブロッコリーのごまドレッシング和え	鶏肉 プレーンヨーグルト 牛乳 卵 スキムミルク	白米 ごま 油 砂糖 薄力粉 バター	ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり バナナ ケチャップ	バナナケーキ	589
2	木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜の甘酢和え 牛乳	魚 牛乳 かつお節	白米 砂糖 ごま油 マヨネーズ クリームコーン	キャベツ きゅうり 人参 枝豆 パセリ	枝豆おかか おにぎり	481
3	金	麦ごはん すき焼き風煮 野菜のごま和え	牛肉 木綿豆腐 クリームチーズ 卵	白米 押麦 春雨 ごま 砂糖 薄力粉 バター	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	チーズ饅頭	641
4	土	焼きうどん 豆腐の味噌汁	豚肉 絹豆腐 わかめ みそ	うどん 油	キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり 小ねぎ	お菓子	405
6	月	ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 野菜と果物の甘酢和え 牛乳	鶏むね肉 牛乳 おから 卵	白米 チョコチップ 砂糖 バター ミックス粉	キャベツ きゅうり 人参 りんご しめじ 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ ケチャップ グリーンピース	おからチョコ ケーキ	561
7	火	雑穀ごはん 鶏肉の甘だれ和え グリーンサラダ オレンジ 牛乳	鶏肉 牛乳 ツナ缶	白米 雑穀 砂糖 コーン 油 片栗粉 マヨネーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 オレンジ 玉ねぎ パセリ	ツナマヨおにぎり	626
8	水	ごはん ししゃもフライタルタルソース 野菜とチーズのサラダ 牛乳	ししゃも 卵 牛乳 スキムミルク ダイスチーズ	白米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 バター マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 パセリ 玉ねぎ	マーブルケーキ	586
9	木	セルフハンバーガー 人参サラダ コンソメスープ	合挽肉 木綿豆腐 鶏挽肉 卵 牛乳 ツナ	パン 砂糖 コーン パン粉 油 白米	人参 きゅうり ケチャップ パセリ 玉ねぎ キャベツ えのき	そぼろおにぎり	563
10	金	おたのしみメニュー	ベーコン 牛乳 とろけるチーズ	薄力粉 油	玉ねぎ 人参 ピーマン バジル ケチャップ	ピザ	160
11	土	クリームスパゲティ ポテトスープ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	スパゲティ麺 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草	お菓子	402
13	月	ごはん 豚肉のマーマレード煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	白米 コーン ごま 砂糖 マヨネーズ 油	ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ピーマン マーマレード パセリ	卵おにぎり	672
14	火	麦ごはん 照り焼きチキン 青菜とコーンのごま和え 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク	白米 押麦 砂糖 バター コーン ごま ミックス粉	キャベツ ほうれん草 人参 かぼちゃ にんにく	かぼちゃケーキ	605
15	水	ごはん スコップメンチカツ ごぼうのごまマヨサラダ 味噌汁	豚挽肉 卵 絹豆腐 ツナ みそ 油揚げ	白米 片栗粉 砂糖 パン粉 コーン ごま マヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 小ねぎ ゆかり 大葉	ゆかりとしその おにぎり	581
16	木	雑穀ごはん 魚の磯辺揚げ 野菜の中華和え かきたま汁	魚 卵 わかめ 牛乳 きな粉	白米 雑穀 油 片栗粉 砂糖 薄力粉 ごま ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 青のり	ミルクぐずもち	378
17	金	お弁当デー	水煮大豆	中力粉		豆だんご	152
18	土	親子丼 すまし汁	鶏肉 卵 かまぼこ	白米	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ ほうれん草 えのき	お菓子	492
20	月	(祝)敬老の日					
21	火	ごはん 鶏肉の塩からあげ 拌三絲 中華スープ	鶏肉 錦糸卵 ハム ヨーグルト 牛乳	白米 春雨 ごま 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉 バター	きゅうり 人参 小ねぎ 干椎茸 玉ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	ヨーグルト スコーン	554
22	水	ごはん ポークビーンズ ポパイサラダ 牛乳	豚肉 水煮大豆 かまぼこ じゃこ 牛乳 粉チーズ ダイスチーズ	白米 じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 白玉粉	キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ ケチャップ グリーンピース	もちもち チーズパン	654
23	木	(祝)秋分の日					
24	金	麦ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳	白米 押麦 ビーフン 砂糖 コーンフレーク マシュマロ バター	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン	コーンフレーク バー	499
25	土	ごはん 豚肉の味噌炒め わかめスープ	豚肉 わかめ みそ	白米	キャベツ もやし ニラ 玉ねぎ 人参 にんにく	お菓子	481
27	月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根の和風サラダ 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳 じゃこ	白米 押麦 砂糖 ごま ごま油	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ しょうが 大葉	じゃこと大葉の おにぎり	551
28	火	ごはん 魚のクリームソースかけ みかんサラダ 牛乳	魚 牛乳 卵	白米 砂糖 バター 薄力粉	キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 玉ねぎ しめじ	ココアクッキー	491
29	水	ごはん スペニッシュオムレツ 野菜のフレンチ和え 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ 牛乳	白米 砂糖 じゃがいも 麩 バター	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 パセリ	麩のラスク	492
30	木	雑穀ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜の塩昆布和え	鶏肉 塩昆布 ひじき	白米 雑穀 こんにゃく 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう れんこん	ひじきおにぎり	546

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります。

●主な食材だけ表示してあります。

●献立および食材は変更する場合があります。



お月見を楽しむ

お月見とは、旧暦8月15日の「十五夜」をさします。十五夜は、秋の美しい月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝をする行事で、「中秋の名月」と呼ばれています。すすきを飾り、月見団子やお酒を供えて月を愛でる風習があります。



秋の味覚

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



お弁当デー

今月のお弁当デーは、9月17(金)です。お弁当、水筒、お箸セットの用意をお願いします。



|