

令和2年9月 献立予定表

令和2年8月26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	火	ごはん 魚のムニエルマトソース 野菜のフレンチ和え 牛乳	魚 牛乳	白米 薄力粉 油 砂糖	トマト トマトピューレ 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 人参	ゆかり おにぎり	592
2	水	雑穀ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜の磯和え 牛乳	ツナ缶 卵 豆腐 牛乳 のり スキムミルク ヨーグルト	白米 雑穀米 砂糖 油 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ もやし	ヨーグルト スコーン	552
3	木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 そうめんチャンプルー	鶏肉 卵 牛乳 ハム スキムミルク かつお節	白米 砂糖 ごま油 ごま バター 薄力粉 そうめん	大根 人参 こねぎ 玉ねぎ キャベツ りんご	アップル ケーキ	688
4	金	そばろごはん ハッシュドポテト 野菜のじゃこ和え お泊り 保育	鶏挽肉 錦糸卵 じゃこ	白米 砂糖 油 ごま油 ごま ハッシュドポテト	人参 枝豆 キャベツ ほうれん草	お菓子	638
5	土	ハヤシライス コールスローサラダ	牛肉	白米 油 マヨネーズ 砂糖 コーン ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり	お菓子	464
7	月	ごはん 千草焼き 野菜の甘酢和え 牛乳	鶏挽肉 卵 スキムミルク 粉チーズ 牛乳	白米 砂糖 白玉粉 バター	玉ねぎ 人参 いんげん きくらげ キャベツ きゅうり マーメレード	マーメレード ボンデケーキ	498
8	火	雑穀ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン オニオンスープ	鶏レバー かまぼこ 卵 牛乳	白米 雑穀米 油 コンソメ ミックス粉 ビーフン チョコレート 砂糖	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき こねぎ かぼちゃ	パンプキン ケーキ	492
9	水	パン チキンカツ 野菜のごま和え 牛乳	ささみ じゃこ のり 牛乳 かつお節 さくらえび	パン 薄力粉 パン粉 油 砂糖 バター 白米 ごま	キャベツ もやし 人参	ふりかけ おにぎり	558
10	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の塩昆布和え 野菜スープ	豚肉 とろけるチーズ	白米 コーン 砂糖 ミックス粉	玉ねぎ 人参 きゅうり 生姜 こねぎ 塩昆布 キャベツ 大根 えのき	コーン 蒸しパン	369
11	金	麦ごはん 魚の和風マリネ 野菜と果物のマヨネーズ和え 牛乳	魚 牛乳 油揚げ ひじき	白米 麦 砂糖 薄力粉 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり りんご	ひじきと油揚げの おにぎり	629
12	土	ごはん 酢鶏 中華スープ	鶏肉 卵	薄力粉 片栗粉 油 白米 砂糖 春雨 ごま油	玉ねぎ にんにく 人参 たけのこ ピーマン 干椎茸 ケチャップ ねぎ きくらげ	お菓子	508
14	月	雑穀ごはん すき焼き風煮 大根の梅サラダ	牛肉 のり 焼き豆腐	白米 雑穀米 春雨 砂糖 油	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ 大根 きゅうり うめ	のり巻き おにぎり	541
15	火	ごはん 魚のパン粉焼き 青菜とコーンのごま和え	魚 粉チーズ	白米 マヨネーズ ココア パン粉 砂糖 コーン ごま バター 薄力粉	ほうれん草 人参 キャベツ	ココア クッキー	613
16	水	麦ごはん スパニッシュオムレツ もやしときゅうりの中華サラダ 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ 牛乳 かつお節	白米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 もやし きゅうり 枝豆	枝豆おほか おにぎり	606
17	木	ごはん 豚肉のマーメレード煮 ポパイサラダ	豚肉 かまぼこ 牛乳 スキムミルク 卵 おから	白米 マヨネーズ 砂糖 薄力粉 バター ごま	マーメレード 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ほうれん草	おからゴマ スコーン	638
18	金	夏野菜カレーライス ミカンサラダ 牛乳	合挽肉 牛乳 粉チーズ ダイスチーズ	油 白米 カレールウ 砂糖 白玉粉	なす トマト かぼちゃ グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり みかん缶	もちもち チーズパン	515
19	土	ごはん 鶏と野菜のケチャップ炒め ポテトスープ	鶏肉 ベーコン	白米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんにく 人参 たけのこ ピーマン 干椎茸 トマトケチャップ	お菓子	522
21	月	(祝)敬老の日					
22	火	(祝)秋分の日					
23	水	じゃこご飯 春雨スープ 野菜とワカメの甘酢和え	鶏肉 じゃこ ベーコン 卵 わかめ	白米 砂糖 油 春雨 ごま油	人参 いんげん 干椎茸 白菜 ねぎ きゅうり 大根 パセリ	卵おにぎり	460
24	木	雑穀ごはん 魚の照り焼き もぐもぐゴンボー わかめスープ	魚 じゃこ ハム クリアガー わかめ	白米 雑穀米 砂糖 油 マヨネーズ ごま油	にんにく ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ みかんジュース みかん缶	みかん ゼリー	420
25	金	ごはん 竹輪のふわふわ揚げ 野菜のナムル	焼き竹輪 魚肉ソーセージ スティックチーズ 合挽肉 とろけるチーズ 青のり	白米 薄力粉 油 ごま ごま油 砂糖	もやし ほうれん草 人参	そばろ おにぎり	603
26	土	豚丼 ユイミンゴン	豚肉 卵	ごま クリームコーン 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく こねぎ	お菓子	142
28	月	ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜のおかか和え 牛乳	鶏挽肉 みそ 絞豆腐 かつお節 牛乳 油揚げ	白米 砂糖 ごま 片栗粉	玉ねぎ こねぎ キャベツ 人参 もやし	きつね おにぎり	537
29	火	お楽しみメニュー	卵 スキムミルク ダイスチーズ	砂糖 バター 薄力粉	バナナ	バナナ ケーキ	185
30	水	ごはん タイピーエン 野菜の中華和え	かまぼこ 豚肉 うずら卵	白米 春雨 油 砂糖 ごま油 ごま 焼き麩 バター	干椎茸 玉ねぎ 人参 きくらげ たけのこ 白菜 きゅうり キャベツ	麩ラスク	453

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります。

●主な食材を表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。

食材を五感で感じよう！！

秋といえば「食欲の秋」ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作ってみましょう！例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮るといい匂いがしてほっくりとした触感に大変身！！たった一つの食材でも子どもたちは実際に体験することで食への興味が深まり、食べ物により美味しく感じられると思います。いろんな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

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。だんごや里芋など月に見立てた丸いものと、葉先のとんがりに邪気を払うとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸いものを食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう！ちなみに今年の十五夜は10月1日です！