

令和5年 9月 献立表予定表

令和5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	金	麦ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めピーマン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳 ひじき	白米 麦 砂糖 油 ビーフン	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ うめ	梅ひじき おにぎり	537
2	土	ごはん 豚肉と野菜の華風炒め オニオンスープ	豚小間	春雨 砂糖 ごま油 白米	人参 キャベツ さやいんげん 干椎茸 玉ねぎ	お菓子	362
4	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き もやしときゅうりの中華サラダ	鶏もも肉 みそ 牛乳 きな粉	白米 ごま 油 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 人参 きゅうり もやし	ミルク くずもち	487
5	火	雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の磯和え	豚小間 かつお節 焼きのり	白米 雑穀米 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし たかな	たかな おにぎり	499
6	水	じゃこご飯 わかめスープ じゃがいものそぼろ煮	鶏もも肉 じゃこ ダイスチーズ 合挽肉 わかめ 卵 牛乳	白米 砂糖 油 じゃがいも ごま油 薄力粉 バター	人参 いんげん ブルーベリージャム 干椎茸 玉ねぎ	ブルーベリー チーズケーキ	483
7	木	ごはん 魚のみそ漬け焼き 野菜の甘酢和え 牛乳	魚 みそ 牛乳 かつお節	白米 ごま 砂糖 油	人参 きゅうり キャベツ	おかか おにぎり	435
8	金	雑穀ごはん 麻婆豆腐 拌三絲	木綿豆腐 合挽肉 みそ 牛乳 錦糸卵 ハム かつお節	白米 雑穀米 砂糖 片栗粉 油 春雨 ごま ごま油 ココア ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 なら 生姜 きゅうり	ちんすこう (ココア)	530
9	土	ハヤシライス 野菜のフレンチ和え	牛小間	白米 油 砂糖 オリーブ油	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	483
11	月	雑穀ごはん 照り焼きチキン 野菜の中華和え	鶏もも肉 かつお節 わかめ	白米 雑穀米 砂糖 ごま油 ごま 油	にんにく 人参 きゅうり キャベツ	ワカメ おにぎり	574
12	火	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ ツナ スキムミルク 牛乳 かつお節	白米 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油	人参 パセリ ほうれん草 塩昆布 ブロッコリー きゅうり キャベツ	塩昆布とツナの おにぎり	708
13	水	ごぼうご飯 豚汁 干し大根と人参の甘辛煮	油揚げ 鶏小間 豚小間 かつお節 スキムミルク ヨーグルト みそ	白米 油 砂糖 里芋 こんにゃく 薄力粉 バター	人参 ごぼう 玉ねぎ 干椎茸 長ネギ もやし キャベツ いんげん	ヨーグルト スコーン	588
14	木	お弁当デー	じゃこ かつお節	白米		じゃこおかか おにぎり	198
15	金	ごはん チキンカツ コールスローサラダ 牛乳	鶏ささみ 牛乳 スキムミルク	白米 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	ケチャップ 人参 きゅうり キャベツ	ココア 蒸しパン	556
16	土	ジャージャーうどん チョレギサラダ	豚ひき肉 みそ 鶏ひき肉 わかめ	うどん 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	長ネギ 竹の子 生姜 きゅうり 人参 キャベツ にんにく	お菓子	381
18	月	(祝)敬老の日					
19	火	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜のおかか和え	鶏小間 かつお節 じゃこ ワカメ	白米 砂糖 こんにゃく	人参 ごぼう れんこん キャベツ もやし	じゃこわかめ おにぎり	317
20	水	お楽しみメニュー	かつお節	白米 ごま油	えだまめ	枝豆おかか おにぎり	604
21	木	混ぜごはん 春雨スープ キャベツとツナのサラダ	鶏もも肉 ツナ缶	白米 砂糖 油 春雨 ごま油 マヨネーズ ふ バター	竹の子 人参 干椎茸 ごぼう 白菜 こねぎ キャベツ きゅうり	麩のラスク	434
22	金	ごはん ポークビーンズ ポパイサラダ 牛乳	豚小間 大豆 かまぼこ じゃこ 牛乳 スキムミルク 卵	白米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ バター ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ トマトピューレ キャベツ ほうれん草 マーマレード	マーマレード ケーキ	629
23	土	(祝)秋分の日					
25	月	ごはん タンドリーチキン カムカムサラダ	鶏もも肉 ヨーグルト かつお節	白米 砂糖 ごま油 ごま カレー粉	ケチャップ ごぼう きゅうり 人参 小松菜	青菜 おにぎり	511
26	火	ごはん 千草焼き 野菜のごま和え	鶏ひき肉 卵 スキムミルク 焼きのり	白米 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 いんげん きくらげ キャベツ ほうれん草 しめじ ゆかり	ゆかり おにぎり	456
27	水	ワカメご飯 タイピーエン 野菜の塩昆布和え	かつお節 かまぼこ 豚小間 卵 スキムミルク わかめ	白米 砂糖 油 春雨 ホットケーキミックス	干椎茸 玉ねぎ 人参 きくらげ 竹の子 白菜 きゅうり 塩昆布 キャベツ	キャロット ケーキ	453
28	木	麦ごはん 魚のパン粉焼き 野菜のゆかり和え 牛乳	魚 牛乳 油揚げ ひじき	白米 麦 マヨネーズ パン粉 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ゆかり	ひじきと油揚げの おにぎり	646
29	金	キーマカレー みかんサラダ 牛乳	大豆 合挽肉 牛乳 卵 スキムミルク	白米 じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキミックス カレールウ	人参 玉ねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん缶 かぼちゃ トマトピューレ	かぼちゃ スコーン	521
30	土	豚丼 すまし汁	豚小間 わかめ	ごま 砂糖 白米	人参 玉ねぎ にんにく 長ネギ ほうれん草 えのき	お菓子	402

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります

●主な材料だけ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!

秋と言えば「食欲の秋」親子で一緒に食に触れる機会を作ってはいかがですが?泥が付いたじゃがいもを洗う前は表面はぼこぼこしていますが皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。煮るとほくほく、揚げるとカリカリになったり調理方法によって、色んな食感に変身!1つの食材でも子どもたちは実際に体感することで食への興味が深まるでしょう。ご家庭でもいろいろな食材に触れて五感を感じる体験をしてみてもいいかもしれませんね!