

# 令和4年 9月 献立予定表

令和4年8月26日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

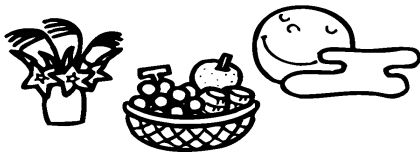
| 日  | 曜 | 昼食  | 赤：血や肉になる   | 黄：熱や力となる  | 緑：調子をととのえる   | おやつ              | エネルギー |
|----|---|---|--|---|--|------------------|-------|
| 1  | 木 | ごはん 竹輪のふわふわ揚げ<br>もやしとじゃこのナムル<br>みそ汁       | 竹輪 魚肉ソーセージ 味噌<br>プロセスチーズ 青のり<br>ちりめんじゃこ みそ 豚小間     | 白米 薄力粉<br>油 砂糖 ごま                               | もやし 小松菜 人参 にんにく<br>玉ねぎ なす こねぎ キャベツ                 | お好み焼き            | 502   |
| 2  | 金 | ごはん ピザバーグ<br>青菜とコーンのごま和え 牛乳               | 合挽肉 卵 とろけるチーズ<br>牛乳 プロセスチーズ 大豆ミート                  | 白米 パン粉 コーン ごま<br>砂糖 ホットケーキミックス                  | 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ<br>キャベツ ほうれん草                    | チーズ<br>蒸しパン      | 671   |
| 3  | 土 | 親子丼<br>豆腐の味噌汁                             | 鶏肉 卵 かまぼこ<br>豆腐 みそ わかめ                             | 砂糖 油 白米   | 玉ねぎ 人参 干椎茸<br>こねぎ 長ネギ                              | お菓子              | 400   |
| 5  | 月 | 麦ごはん 鶏肉の甘だれ和え<br>野菜の梅サラダ 豆腐と青菜のすまし汁       | 鶏肉 絹豆腐 卵<br>牛乳 スキムミルク                              | 白米 麦 油 砂糖 片栗粉<br>ホットケーキミックス パター                 | 大根 人参 きゅうり うめ<br>ほうれん草 えのき かぼちゃ                    | かぼちゃ<br>ケーキ      | 505   |
| 6  | 火 | ごはん 魚の和風マリネ<br>コールスローサラダ 牛乳               | 魚 牛乳<br>油揚げ ひじき                                    | 白米 砂糖 薄力粉<br>油 マヨネーズ コーン                        | 人参 玉ねぎ ピーマン<br>キャベツ きゅうり                           | ひじきと油揚げの<br>おにぎり | 656   |
| 7  | 水 | ごはん 豆腐入り松風焼き<br>野菜の中華和え ワカメのすまし汁          | 鶏挽肉 みそ わかめ<br>木綿豆腐 かつお節                            | 白米 砂糖 ごま<br>片栗粉 ごま油                             | 玉ねぎ こねぎ 人参 きゅうり<br>キャベツ たかな                        | たかな<br>おにぎり      | 501   |
| 8  | 木 | 冷し中華<br>野菜のごま和え 牛乳                        | 卵 牛乳 ハム  | 中華めん 砂糖 ごま油<br>ごま ぶ パター                         | きゅうり キャベツ もやし<br>人参 ほうれん草                          | 麩のラスク            | 404   |
| 9  | 金 | 麦ごはん タンドリーチキン ミルクスープ<br>ブロッコリーとじゃこの和え物    | 鶏肉 ヨーグルト ダイスチーズ 牛乳<br>ベーコン 粉チーズ ちりめんじゃこ            | 白米 麦 砂糖<br>白玉粉 パター                              | ケチャップ ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり 白菜 人参 マーメレード             | マーメレード<br>ボンデケーキ | 574   |
| 10 | 土 | やきうどん<br>わかめスープ                           | 豚肉 わかめ 青のり   | 油 うどん<br>ごま油                                    | 人参 玉ねぎ キャベツ  | お菓子              | 321   |
| 12 | 月 | 雑穀ごはん 鶏肉と野菜の旨煮<br>野菜のゆかり和え                | 鶏小間 さけ   | 白米 雑穀米<br>砂糖 こんにゃく                              | 人参 ごぼう れんこん キャベツ<br>きゅうり しめじ 小松菜 ゆかり               | 鮭のおにぎり           | 531   |
| 13 | 火 | ごはん 魚のチーズフライ<br>野菜のサラダ トマトスープ             | 魚 卵<br>粉チーズ 油揚げ                                    | 白米 薄力粉 油<br>パン粉 砂糖 ごま                           | 大根 人参 きゅうり トマト<br>玉ねぎ えのき バセリ                      | きつねおにぎり          | 513   |
| 14 | 水 | じゃこご飯 豚汁<br>野菜の甘酢和え                       | 鶏小間 ちりめんじゃこ 豚小間<br>みそ かつお節 油揚げ わかめ                 | 白米 砂糖 油<br>里芋 こんにゃく                             | 人参 いんげん 干椎茸 玉ねぎ<br>長ネギ もやし キャベツ きゅうり 小松菜           | 青菜と油揚げの<br>おにぎり  | 567   |
| 15 | 木 | ごはん 豚肉のしょうが焼き<br>野菜とワカメの甘酢和え 牛乳           | 豚小間 牛乳<br>わかめ                                      | 白米 砂糖 コーンフレーク<br>バター マッシュマロ                     | 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根                                     | コーンフレークバー        | 557   |
| 16 | 金 | 麦ごはん 鶏レバーの味噌煮<br>カレービーフン たまごスープ           | 鶏レバー みそ かまぼこ<br>卵 スキムミルク                           | 白米 麦 砂糖 ビーフン<br>コーン ホットケーキミックス                  | 玉ねぎ 人参 たら キャベツ<br>ピーマン こねぎ                         | キャラット<br>ケーキ     | 491   |
| 17 | 土 | ごはん 酢鶏<br>コーンスープ                          | 鶏肉 牛乳 スキムミルク                                       | 白米 薄力粉 片栗粉<br>油 砂糖 クリームコーン パター                  | 玉ねぎ にんにく 人参 ケチャップ<br>水煮竹の子 ピーマン 干椎茸                | お菓子              | 642   |
| 19 | 月 | (祝)敬老の日                                   |  |   |  |                  |       |
| 20 | 火 | 雑穀ごはん キャベツのクリームスープ<br>照り焼きチキン もぐもぐゴンポー    | 鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン<br>スキムミルク 牛乳 かつお節                  | 白米 雑穀米 砂糖<br>マヨネーズ コーン ごま油                      | にんにく ごぼう きゅうり 人参<br>キャベツ 玉ねぎ えだまめ                  | 枝豆おなか<br>おにぎり    | 631   |
| 21 | 水 | お弁当デー                                     | ベーコン とろけるチーズ                                       | ミックス粉<br>コーン                                    | ピーマン ケチャップ   | ピザパン             | 91    |
| 22 | 木 | 麦ごはん ししゃも南蛮<br>のっぺい汁                      | ししゃも 鶏小間<br>牛乳 卵                                   | 白米 麦 薄力粉 油 砂糖<br>片栗粉 里芋 こんにゃく<br>ホットケーキミックス パター | 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう<br>大根 こねぎ 干椎茸                      | マドレーヌ            | 518   |
| 23 | 金 | (祝)秋分の日                                   |  |   |  |                  |       |
| 24 | 土 | スパゲティナポリタン<br>コンソメスープ                     | ベーコン   | スパゲティ 油<br>じゃがいも                                | 人参 玉ねぎ ピーマン<br>キャベツ ケチャップ                          | お菓子              | 276   |
| 26 | 月 | 雑穀ごはん 鶏肉のから揚げ<br>もやしときゅうりの中華サラダ<br>中華スープ  | 鶏肉 卵 牛乳<br>スキムミルク みそ                               | 白米 雑穀米 薄力粉 油<br>砂糖 ごま油 ごま<br>ホットケーキミックス         | にんにく しょうが 人参 きゅうり<br>もやし 小ねぎ 干椎茸 きくらげ<br>水煮竹の子 長ネギ | ねぎみそ<br>蒸しパン     | 632   |
| 27 | 火 | ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き<br>野菜の塩昆布和え 春雨スープ         | 魚 みそ ちりめんじゃこ                                       | 白米 マヨネーズ 春雨<br>ごま油 砂糖 油 ごま                      | 玉ねぎ きゅうり 塩昆布 キャベツ<br>人参 白菜 ねぎ 干椎茸 大葉               | じゃこと大葉の<br>おにぎり  | 608   |
| 28 | 水 | ごはん スパニッシュオムレツ<br>野菜のじゃこ和え 牛乳             | ベーコン 卵 とろけるチーズ<br>スキムミルク ちりめんじゃこ<br>牛乳 かつお節 ダイスチーズ | 白米 じゃがいも<br>砂糖                                  | 人参 バセリ ブロッコリー<br>ほうれん草 キャベツ                        | おなかチーズ<br>おにぎり   | 623   |
| 29 | 木 | バターチキンカレーライス<br>野菜のフレンチ和え 牛乳              | 鶏肉 生クリーム ヨーグルト<br>牛乳 おから 卵                         | 白米 パター 砂糖 オリーブ油<br>ホットケーキミックス チョコレート            | 玉ねぎ 人参 トマト<br>キャベツ きゅうり                            | おからチョコケーキ        | 546   |
| 30 | 金 | パイン・ミー(ベトナム風バケットサンド)<br>ミエン・ガー(鶏肉と春雨のスープ) | 鶏むね ベーコン 鶏レバー<br>ちりめんじゃこ わかめ                       | パン 砂糖 春雨 油<br>白米                                | きゅうり こねぎ 大根 人参<br>キャベツ 玉ねぎ 干椎茸 しめじ                 | ワカメとじゃこの<br>おにぎり | 520   |

※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。

## 9月21日(水)お弁当デー

お弁当、水筒、お箸セットの準備をお願いします。ちっちぐんぐんは、園でお茶とスプーン、フォークを用意します。



## 今月の世界の料理は「ベトナム」

ベトナムでは日本のように「いただきます」「ごちそうさま」という言葉はないそうです。今回は「いただきます」「ごちそうさま」にかわる言葉を紹介します。「おいしい!」⇒Ngon quan! (ンゴン クアー)  
「私はお腹いっぱいになりました」⇒Toi no bung roi (トイノーブンロイ)というそうですよ!今月のメニューは**パイン・ミー**(ベトナム風バケットサンド)と**ミエン・ガー**(鶏肉と春雨のスープ)です。実際はパクチーなどの香辛料が使われますが、子ども向けのため使いません。お楽しみに!