



9月のこんだてよていひょう

今月の給食目標: 食べ物の名前を覚えよう。

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あか 体をつくる食べ物	きいろ ちからが出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物					
1	木	牛乳 ビスケット	ひじき入りつくね すき昆布煮 コーンサラダ チンゲン菜の味噌汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	鶏ひき肉 芽ひじき みそ すき昆布 大豆 ちくわ ツナ缶 木綿豆腐 牛乳	米 片栗粉 さとう 油 マヨネーズ 小麦粉 パター	にんじん ねぎ ねしょうが 干しいたけ こんにやく キャベツ コーン缶 みずな チンゲン菜 えのき しめじ フルーツ(パイナップル)	牛乳 ジャムスコーン	462 568	19.6 19.3	20.3 18.1	2.2 1.7
2	金	牛乳 ウェハース	レパールのケチャップ揚げ 炒り豆腐 コールスローサラダ 夕顔の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ごはん	レパール 牛乳 木綿豆腐 卵 ハム 油揚げ あずき みそ	米 ごま油 さとう 油 小麦粉	ねしょうが にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 夕顔 えのき しいたけ かぼちゃ フルーツ(オレンジ)	牛乳 かぼちゃがんとづき	424 548	20.6 20.2	14.9 15.9	1.3 1.1
3	土	干し草	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい				
5	月	牛乳 ビスコ	焼肉 たけのこチンゲン菜炒め ささみときゅうりの中華風サラダ わかめスープ フルーツ(バナナ)	ごはん	豚もも肉 鶏ささみ わかめ 牛乳	米 さとう ごま油 小麦粉 パター 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ たけのこ コーン缶 チンゲン菜 きゅうり パプリカ もやし だいこん しいたけ ねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 にんじんクッキー	482 561	18.0 17.8	21.0 16.7	2.1 1.6
6	火	牛乳 干し草	かに玉あんかけ なす田楽 ひじきの和風サラダ きのこのすまし汁 フルーツ(メロン)	しらす ごはん	しらす 卵 かにかまぼこ みそ 芽ひじき ハム 大豆 木綿豆腐 豚ひき肉	米 さとう マヨネーズ パイ生地 パター	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ グリンピース たまねぎ なす きゅうり えのき しめじ まいたけ しいたけ ほうれん草 フルーツ(メロン)	牛乳 ミートパイ	411 567	17.9 20.9	24.1 22.8	2.1 1.8
7	水	バナナ	カジキのカレー風味焼き 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ ミネストローネ フルーツ(パイナップル)	ごはん	カジキ 鶏ひき肉 ハム 大豆 きな粉 牛乳	米 小麦粉 里芋 マカロニ マヨネーズ おつけ麺 さとう パター	にんじん こんにやく ねしょうが ブロッコリー きゅうり かぶ たまねぎ キャベツ セロリ トマト缶 フルーツ(パイナップル)	牛乳 きな粉お麩ラスク	466 504	26.3 19.6	19.7 17.3	1.3 0.9
8	木	りんご ジュース	手作りお弁当の日	ごはん				牛乳 チーズクラッカー				
9	金	牛乳 マンナ	豆腐入り松風焼き トマトペンネ 切干大根とツナのサラダ ふのり汁 フルーツ(オレンジ)	ごはん	鶏ひき肉 ふのり 木綿豆腐 卵 みそ ウインナー ツナ缶 しらす 青のり 牛乳	米 パン粉 さとう ペンネ マヨネーズ 食パン	ねぎ たまねぎ トマト缶 切干大根 きゅうり にんじん えのき しめじ フルーツ(オレンジ)	牛乳 じゃこトースト	373 550	18.7 21.2	15.0 17.3	1.8 1.4
10	土		運動会									
12	月	牛乳 ウェハース	いわしのごま味噌煮 牛肉とピーマン炒め レタスとのりのサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	いわし みそ 牛肉 のり 木綿豆腐 ツナ缶	米 片栗粉 ごま油 さとう 小麦粉	ピーマン パプリカ たけのこ たまねぎ レタス にんじん パプリカ みずな 小松菜 えのき ねぎ しいたけ ほうれん草 フルーツ(バナナ)	お茶 チヂミ	344 475	28.3 25.7	10.8 11.7	1.6 1.2
13	火	牛乳 クラッカー	鶏天 ポークビーンズ きのこのほうれん草のお浸し お月見うどん お月見ゼリー	お月見 うどん	鶏むね肉 大豆 豚もも肉 金時豆 かつおぶし 鶏こま肉 牛乳	米 天ぷら粉 油 うどん さつまいも さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 だいこん まいたけ ねぎ ごぼう	牛乳 まんまるさつまいも 団子	439 446	25.9 22.1	13.3 15.6	1.7 1.5
14	水	牛乳 ビスケット	かぼちゃのポークカレー エビフライ かむかむサラダ お茶 福神漬け フルーツ(パイナップル)	ごはん	豚もも肉 えび 牛乳 スキムミルク	米 小麦粉 さとう 油	かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン なす パプリカ もやし きゅうり 切干大根 フルーツ(パイナップル)	牛乳 スキム蒸しパン	476 644	20.1 23.2	12.6 15.6	1.9 1.7
15	木	りんご ジュース	うさぎさんごはん ハンバーグ さつまいもの甘煮 おしゃれサラダ きのこの中華スープ ゼリー	うさぎさん ごはん	合い挽き肉 卵 牛乳 チーズ ベーコン きな粉	米 パン粉 さつまいも さとう じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ えのき しいたけ キャベツ まいたけ	牛乳 お月見団子	721 578	15.8 13.3	14.7 12.2	1.5 1.1
16	金	牛乳 ビスコ	チャプチェ 卵の花 わかめときゅうりの和風サラダ なすと油揚げの味噌汁 フルーツ(メロン)	ごはん	牛肉 おから 油揚げ わかめ	米 春雨 ごま油 さとう フランスパン パター	しいたけ ピーマン にんじん ねぎ 干しいたけ 細さや きゅうり トマト なす えのき キャベツ レモン汁 フルーツ(メロン)	牛乳 レモンラスク	534 681	20.4 23.1	24.6 25.1	2.0 1.6
17	土	干し草	手作りお弁当の日					牛乳 クラッカー				

ふどうこども園

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからが出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
19	月		敬老の日									
20	火	牛乳 せんべい	鶏ごぼう ピザ風炒め 彩りナムル しあわせのスープ フルーツ(バナナ)	食育の日	芽ひじき 豚もも肉 卵 チーズ 牛乳 ウインナー	米 片栗粉 さとう 小麦粉 油	ごぼう にんじん スズキーニ コーン缶 たまねぎ パプリカ もやし きゅうり かぼちゃ パセリ フルーツ(バナナ)	牛乳 チーズサブレ	494 641	19.7 22.4	20.9 20.8	1.4 1.4
21	水	バナナ ヨーグルト	鮭の西京焼き なす炒め 納豆和え 魅のすまし汁 フルーツ(メロン)	ごはん	鮭 みそ 豚ひき肉 ひきわり納豆 チーズ しらす	米 さとう 白玉粉 ぎょうざの皮 じゃがいも 油	なす たまねぎ パプリカ ピーマン ねしょうが 小松菜 にんじん ほうれん草 ししいたけ かぶ フルーツ(メロン)	お茶 サモサ	291 429	21.2 19.7	13.8 12.1	1.3 1.0
22	木	牛乳 干し草	豆腐のまさご揚げ かぼちゃのミルク煮 ほうれん草のささみ和え キャベツと高野豆腐の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ごはん	木綿豆腐 えび 豚ひき肉 しらす	米 片栗粉 さとう 小麦粉 さつまいも 油	にんじん かぼちゃ ほうれん草 もやし キャベツ えのき ねぎ しめじ フルーツ(オレンジ)	牛乳 さつまいもパン	512 592	21.7 21.7	19.1 17.6	1.7 1.1
23	金		秋分の日									
24	土	干し草	マーボー丼 スープ フルーツ(バナナ)		豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	さとう 油	ねぎ ニら しいたけ たまねぎ にんじん フルーツ(バナナ)	牛乳 せんべい				
26	月	牛乳 ウェハース	ハヤシライス からあげ ひじきとれんこんのサラダ お茶 フルーツ(バナナ)	ごはん	牛もも肉 鶏もも肉 芽ひじき 枝豆 ツナ缶 ウイン ナー チーズ 牛乳	米 さとう じゃがいも 油 マヨネーズ 食パン	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ねしょうが れんこん きゅうり ピーマン フルーツ(バナナ)	牛乳 ピザトースト	550 449	26.1 20.1	25.1 20.4	2.7 2.1
27	火	牛乳 ビスケット	ツナ入り卵焼き ポテトソテー 中華風サラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	卵 ツナ缶 ウインナー ハム 木綿豆腐 牛乳	米 さとう じゃがいも 春雨 パター 小麦粉	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン きゅうり コーン缶 ほうれん草 かぶ しいたけ フルーツ(パイナップル) りんご	牛乳 りんごケーキ	477 578	20.7 20.5	22.5 20.2	1.9 1.5
28	水	牛乳 クラッカー	かぼちゃときのこのグラタン エビのケチャップ煮 海藻サラダ コンソメスープ フルーツ(梨)	食パン	鶏こま肉 牛乳 チーズ エビ わかめ 卵 豚ひき肉	食パン パン粉 じゃがいも 片栗粉 油 米 ごま油 さとう	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん だいこん きゅうり トマト キャベツ ねぎ フルーツ(梨)	お茶 チャーハン風おにぎり	426 476	21.2 22.7	10.3 12.6	1.8 1.9
29	木	牛乳 せんべい	鶏肉のマーレド焼き じゃがいもの味噌がらめ スパゲティサラダ もち麦と野菜のスープ ゼリー	ごはん	鶏もも肉 鶏こま肉 みそ ハム	米 さとう 揚げ玉 マーレド うど ん じゃがいも 片栗粉 スパゲティ 強力粉 マヨネーズ もち麦	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり パセリ カブ にんじん 白菜 きくらげ ねぎ	きりん組が作ってくれ る手作りうどん	398 560	17.9 20.8	10.6 12.5	2.2 1.9
30	金	牛乳 ビスコ	さんまの梅煮 大豆とウインナー炒め 千草和え 芋の子汁 フルーツ(りんご)	ごはん	さんま 大豆 ウインナー 卵 油揚げ 鶏こま肉 豆腐 木綿豆腐 みそ	米 さとう 油 里芋 米粉	ピーマン コーン缶 ほうれん草 にんじん もやし まいたけ こんにやく ごぼう ねぎ クリームコーン ホールコーン フルーツ(パイナップル)	牛乳 米粉のコーンマフィン	547 641	23.4 22.9	29.2 24.3	2.0 1.5

*以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

★おしらせ★

◎土曜日のお給食と手作りお弁当について。
第1と第3土曜日は、全園児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんもです) お箸とスプーン、水筒のお茶は忘れずにもってきてください。
◎15日はお誕生会ですので全園児完全給食です。ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしくお願ひします。
◎毎月19日は食育の日です。今月の19日は祝日のため、20日が食育献立になります。
「フラーニートメラニート しあわせのスープ」という本にある、しあわせのスープを作ります☺
園にも絵本があるのでぜひ、読んでみて下さい☺

レシピ紹介

●◎●今月のおすすめ給食レシピ◎●◎

鶏肉のマーレド焼き(子供1人分)

～作り方～

- ☆鶏もも肉 40g
- ☆たまねぎ 6g
- ☆マーレドジャム 5g
- ☆しょうゆ 2g

- ①ボールにマーレドジャムとしょうゆを入れ、混ぜ合わせる。
- ②鶏肉に①をかけてしっかりとみ込み、冷蔵庫で15分程置く。
- ③②をフライパンで両面焼き、焼きあがれば完成♩

ほのかなオレンジの酸味がおいしい、園でも人気のメニューです!

用意する材料も少なく、簡単に作ることができるので、ぜひおうちでもお試しください☺

