



# 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 ちからの出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物					
1	水	牛乳 クラッカー	鮭のホイル焼き ひじきと大豆煮 きゅうりの中華漬 鶏汁(郷土料理) フルーツ(グレープフルーツ)	アマランサス ごはん	さけ だいず 芽ひじき 焼き豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 バター さとう ごま油 食パン	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ こんにやく きゅうり ごぼう ねぎ だいこん フルーツ(グレープフルーツ)	牛乳 きんぴらトースト	415 595	25.6 26.7	17.1 18.1	2.2 2.0
2	木	牛乳 ウエハース	夏野菜キッシュ 厚揚げのマーボー風 ツナサラダ さわかめスープ フルーツ(バナナ)	にんじん ごはん	卵 ベーコン チーズ 牛乳 ツナ缶 きなこ 豚ひき肉 さわかめ	米 白玉粉 さとう ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ニラ しいたけ レタス 赤パプリカ 黄パプリカ みずな だいこん はくさい かぼちゃ フルーツ(バナナ)	牛乳 かぼちゃ団子	530 839	22.2 21.1	20.9 19.8	1.6 1.3
3	金	牛乳 干し芋	鶏肉のカレー揚げ けんちょう ひじきの和風サラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ(パイナップル)	しらす ごはん	鶏肉 油揚げ ハム 芽ひじき だいず 牛乳 卵 みそ チーズ	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 マヨネーズ ホットケーキミックス	にんじん 干しいたけ 絹さや きゅうり ごまつな ねぎ しめじ えのき ズッキーニ ミノマト 黄パプリカ フルーツ(パイナップル)	牛乳 ケーキサレ	455 616	26.3 25.5	20.7 20.0	1.7 1.5
4	土	ビスコ	手作りお弁当の日					牛乳 ビスケット				
6	月	牛乳 せんべい	タラの南蛮漬け ミートソーススパゲティ ポテトサラダ 冬瓜の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ふりかけ ごはん	タラ 牛乳 合いびき肉 ハム チーズ みそ	米 スパゲティ 片栗粉 じゃがいも ホットケーキミックス バター さとう フルーツグラノーラ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり とうがん キャベツ ねぎ えのき フルーツ(バナナ)	牛乳 グラノーラスコーン	509 641	23.2 22.2	18.4 16.9	2.0 1.6
7	火	牛乳 ウエハース	ひじき入りつくね ずき昆布煮 コーンサラダ チンゲン菜の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ゆかり ごはん	鶏ひき肉 ずき昆布 さつま揚げ ツナ缶 みそ 木綿豆腐 ハム チーズ 牛乳	米 片栗粉 さとう もち 春巻きの皮 マヨネーズ	にんじん ねぎ しょうが ごぼう 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(オレンジ)	牛乳 もち入り春巻き	380 563	18.6 18.5	16.5 16.9	2.2 2.1
8	水	りんご ジュース	いわしのレモン煮 はんぺんチーズ焼き 納豆和え なめこ汁 ゼリー	麦ごはん	いわし 牛乳 はんぺん チーズ みそ しらす干し 木綿豆腐	米 さとう 上南粉 みじん粉	ごまつな にんじん なめこ えのき ねぎ	牛乳 あけがらす	462 583	22.4 20.1	17.7 16.9	1.5 1.3
9	木	牛乳 せんべい	里芋のチキンカレー エビフライ かむかむサラダ お茶 福神漬 フルーツ(メロン)	ごはん	鶏肉 牛乳 エビフライ さきいか ウインナー チーズ	米 さといも 油 強力粉	にんじん たまねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ もやし きゅうり 切干大根 ズッキーニ フルーツ(メロン)	牛乳 手作りピザ	471 406	21.7 17.5	19.1 14.6	2.4 2.0
10	金	牛乳 クラッカー	レバーのケチャップ揚げ 卵の花 ささみときゅうりの中華風サラダ なすと油揚げの味噌汁 フルーツ(パイナップル)	ひじき ごはん	牛乳 レバー 鶏ささみ 油揚げ スキムミルク	米 片栗粉 さとう ホットケーキミックス	しょうが だいこん にんじん きゅうり もやし パプリカ なす えのき しめじ フルーツ(パイナップル)	牛乳 スキムホットケーキ	491 600	28.6 28.1	22 19.9	1.6 1.3
11	土		運動会 おみやげにパンがです◎									
13	月	牛乳 ウエハース	手作りお弁当の日					ジュース せんべい				
14	火	牛乳 せんべい	鮭の西京焼き トマト肉じゃが 千草和え 豚汁 フルーツ(梨)	麦ごはん	さけ みそ 豚肉 卵 牛乳	米 じゃがいも さとう 強力粉 黒砂糖	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース ほうれん草 もやし だいこん ごぼう キャベツ ねぎ しめじ フルーツ(梨)	牛乳 黒糖煮シパン	464 590	28.3 27.5	15.3 14.9	1.9 1.4
15	水	牛乳 ビスケット	きのこごはん うさぎのハンバーグ さつまいものオレンジ煮 ツナとひじきの栄養サラダ 沢煮梅 ゼリー	きのこ ごはん	芽ひじき ツナ缶 ハム 豚肉 牛乳 だいずミート	米 さつまいも さとう ごま油 片栗粉 団子	にんじん しめじ しいたけ ごぼう えのき しいたけ たけのこ コーン缶 キャベツ	牛乳 お月見団子	582 527	22.6 19.9	14.8 13.9	2.3 1.8
16	木	りんご ジュース	揚げ出し豆腐 牛肉とピーマン炒め レタスとじゃこのりサラダ きのこの中華スープ(new) フルーツ(パイナップル)	ゆかり ごはん	木綿豆腐 鶏ひき肉 牛肉 しらす 卵 牛乳	米 片栗粉 さとう バター ホットケーキミックス	たまねぎ しょうが ピーマン 赤パプリカ たけのこ レタス にんじん みずな しめじ しいたけ えのき しいたけ りんご フルーツ(パイナップル)	牛乳 りんごケーキ	383 524	22.0 21.2	17.0 14.9	1.8 1.5
17	金	牛乳 干し芋	鶏ごぼう ズッキーニのピザ風 彩りナムル しあわせのスープ フルーツ(バナナ)	にんじん ごはん	鶏肉 チーズ 粉チーズ 牛乳	米 小麦粉 バター さとう ごま油	ごぼう にんじん ズッキーニ もやし きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ かぼちゃ フルーツ(バナナ)	牛乳 チーズサブレ	456 620	21.0 20.8	19.6 18.6	1.4 1.3

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 ちからの出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
18	土	せんべい	手作りお弁当の日									
20	月		敬老の日									
21	火	牛乳 ビスケット	かぼちゃのかきあげ たけのことチンゲン菜炒め ビーンズサラダ けんちんうどん汁 フルーツ(メロン)					けんちん うどん汁				
22	水	牛乳 せんべい	カジキの梅まヨ焼き 筑前煮 ブロッコリーサラダ キャベツと高野豆腐の味噌汁 フルーツ(オレンジ)					麦ごはん				
23	木		秋分の日									
24	金	牛乳 干し芋	鮭フライ ポテのケチャップソテー サラダスパゲティ コンソメスープ ゼリー					ひじき ごはん				
25	土	せんべい	ポークカレー スープ フルーツ(バナナ)									
27	月	牛乳 ビスコ	豆腐入り松風焼き トマトベンネ きのこサラダ 根菜の胡麻味噌汁 フルーツ(バナナ)					しらす ごはん				
28	火	牛乳 ウエハース	さんまの塩焼き 高野豆腐のオランダ煮 コールスローサラダ 芋の子汁 フルーツ(りんご)					アマランサス ごはん				
29	水	牛乳 せんべい	ポテトグラタン エビのケチャップ煮 海藻サラダ ミネストローネ フルーツ(梨)					食パン				
30	木	バナナ ヨーグルト	ピーマンの肉詰め かぼちゃのミルク煮 さつまいもとりんごの秋サラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(パイナップル)					にんじん ごはん				

※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。

以上児	453	22.3	16.7	1.8
未満児	559	22.2	16.3	1.6
単位	keal	g	g	g

～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いいたします。

◎毎月19日は食育の日です。今月の19日は日曜日のため、17日が食育献立になります。

「フラニーとメラニー」という本に出てくるしあわせのスープを作ります◎

### レシピ紹介

#### ◎◎今月のおすすめ給食レシピ◎◎

##### 🍷りっちゃんサラダ(4人分)

先月の食育献立の絵本「サラダでげんき」に登場した「りっちゃんサラダ」をご紹介します🍷

- ハム 2枚
- キャベツ 2～3枚
- きゅうり 1本
- コーン缶 30g
- にんじん 1/6本
- ミニトマト 6個
- かつお節 1パック
- 塩昆布 小さじ1
- 酢・サラダ油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1

①ハムは角切り。キャベツは角切りして茹でる。きゅうりは輪切り。にんじんは千切りして茹でる。コーンは水を切っておく。

②☆を混ぜてドレッシングを作る。

③①に②のドレッシングを和え、かつお節・塩昆布を混ぜ、ミニトマトを添えれば完成🍷

お家でぜひ、お試しください～🍷🍷