



平成30年9月 献立表



勾金保育所

日	曜	献立名	おやつ	主な材料
1	土	和風スパゲッティ ウィンナー牛乳	フルーツ お菓子	ベーコン キャベツ しめじ 小ネギ ウィンナー 牛乳 果物 お菓子
3	月	筑前煮 焼魚 みそ汁	たまごサンド 牛乳	鶏肉 人参 大根 ごぼう こんにゃく じゃが芋 厚揚げ 大豆 鯖 冬瓜 油揚げ 小ネギ 果物 卵 食パン 牛乳
4	火	豆腐ハンバーグ 野菜の煮物	ミレービスケット 牛乳	鶏ミンチ キャベツ 玉ネギ 人参 ひじき 豆腐 卵 さつま芋 果物 ミレービスケット 牛乳
5	水	アジフライ 酢の物 すまし汁	カルピスシャーベット	鮭 人参 きゅうり 卵 春雨 ミトマト 豆腐 玉ねぎ 小ネギ 果物 カルピス みかん 牛乳
6	木	ポークピカタ ひじき煮 トマト	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 卵 ひじき 人参 ごぼう 大豆 油揚げ トマト 果物 豆腐 ホットケーキミックス 牛乳
7	金	中華焼きそば 大豆と昆布煮丸天煮	ももヨーク お菓子	中華麺 豚肉 いか えび チンゲン菜 キャベツ 人参 玉ねぎ うずら ピーマン かまぼこ 大豆 昆布 丸天 果物 ヨーグルト お菓子
8	土	ピラフ わかめスープ 牛乳	フルーツ お菓子	米 人参 玉ねぎ ベーコン わかめ 牛乳 果物 お菓子
10	月	夏野菜カレー ドレッシングサラダ	クリームパン 牛乳	合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ナス ピーマン キャベツ きゅうり トマト 果物 クリームパン 牛乳
11	火	豚のしょうが焼き 野菜炒め みそ汁	チーズチヂミ 牛乳	豚肉 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン トマト 豆腐 わかめ 小ネギ 果物 チーズ ニラ 小麦粉 牛乳
12	水	魚のミンチ揚げ 切干大根煮 トマト	りんごヨーク お菓子	魚のミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 卵 切干大根 油揚げ しいたけ ちくわ トマト 果物 ヨーグルト お菓子
13	木	スパニッシュオムレツ 五目煮豆 すまし汁	手作りピザ 牛乳	ベーコン 卵 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 ごぼう 厚揚げ こんにゃく 昆布 おふ かまぼこ 小ネギ 果物 コーン シーチキン チーズ 小麦粉 牛乳
14	金	トンカツ 拌三絲 金時豆煮	マカロニ黄粉 牛乳	豚肉 卵 春雨 きゅうり 人参 しいたけ 金時豆 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
15	土	焼きそば ウィンナー 牛乳	フルーツ お菓子	豚肉 焼きそば麺 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン ウィンナー 牛乳 果物 お菓子
17	月	敬 老 の 日		
18	火	マーボー春雨 焼魚	焼リンゴパン 牛乳	豚ミンチ ニラ 人参 玉ねぎ しめじ 豆腐 鮭 果物 焼リンゴパン 牛乳
19	水	魚のコーン焼き 切昆布煮 みそ汁	フレンチドック 牛乳	白身魚 コーン 切昆布 人参 ごぼう 大豆 ちくわ 油揚げ じゃが芋 玉ねぎ 小ネギ 果物 ホットケーキミックス 魚肉ソーセージ 牛乳
20	木	松風焼き スパサラ かきたま汁	ポテトもち 牛乳	鶏ミンチ 卵 人参 玉ねぎ スパゲッティ きゅうり コーン 卵 小ネギ えのき 果物 じゃが芋 片栗粉 牛乳
21	金	冷麺 鶏肝煮 ちくわの磯辺揚げ	おはぎ 牛乳	ハム 冷麺 きゅうり 卵 トマト 鶏肝 玉ねぎ 生姜 ちくわ 青のり 小麦粉 果物 もち米 小豆 牛乳
22	土	運 動 会		
24	月	振 替 休 日		
25	火	ハヤシライス 野菜サラダ	月見団子 牛乳	牛肉 玉ネギ 人参 しめじ 卵 きゅうり キャベツ コーン 果物 白玉粉 牛乳
26	水	魚のタルタルソース 和え物 みそ汁	手作りわらび餅 牛乳	白身魚 卵 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ おふ 油揚げ 果物 わらび粉 黄粉 牛乳
27	木	ジャージャー麺 中華スープ	ソフトクリームヨーク お菓子	豚ミンチ うどん 玉ねぎ きゅうり ミトマト 卵 キャベツ ニラ 人参 果物 ヨーグルト お菓子
28	金	〈誕生会〉 唐揚げ 煮物 ポテトサラダ	ショートケーキ 牛乳	鶏肉 生姜 人参 卵 油揚げ じゃが芋 きゅうり シーチキン トマト 果物 ケーキ 牛乳
29	土	親子丼 漬物 牛乳	フルーツ お菓子	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 えのき 小ネギ たくあん 牛乳 果物 お菓子

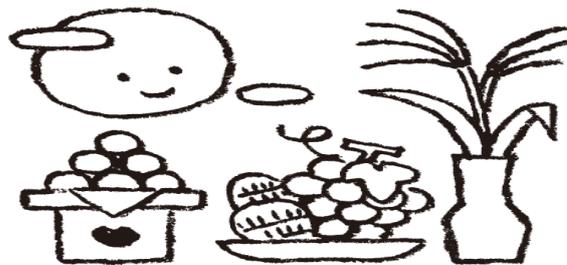
※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯、又はおやつで毎日フルーツを提供しています。



十五夜のお供えもの

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、1年でもっともきれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、さといもなどその時期にとれた作物をお供え



します。ぶどうなどつるのあるものを供えると、お月さまとのつながりがいっそう強くなるともいわれています。今年の十五夜は9月24日です。お子さんとお月見をしてはいかがでしょうかでしょう。

災害に備えよう

主菜

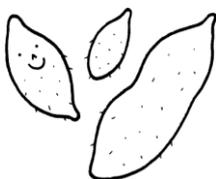
災害時の主菜は、子どもの不安を軽減するためにも、ふだんから食べ慣れているものを用意しておくといでしょう。常温で保存のきくものには、カレーや丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。また、豆腐、納豆、チーズなど日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に常備しておくとい便利です。



旬の食材

さつまいも

ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。



収穫してすぐより、2~3か月保存したほうが甘味が増します。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。

おいらせ

7日(金)、21日(金)、27日(木)は
ご飯がありません。

よろしくお祈りします。

