

2017年(平成29年)

9月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

| | 献立名 | 材 料 名 | | | 間 食 |
|-------------------|------------------------------------|--------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|
| | | 血や肉となるもの | 力や体温となるもの | 体の調子をよくするもの | |
| 1日 15日 (金) | ごはん(味付のり) 牛肉の甘辛煮 納豆和え | 味付のり | 胚芽米・麦 | 玉葱・人参・生椎茸 人参・もやし・ほうれん草 | 牛乳 |
| | | 牛肉・豆腐 納豆 | 油・砂糖 | | ウエハース カルピス 野菜パン |
| 16日 (土) | ごはん 山芋焼き すまし汁 | 豆腐 | 胚芽米・麦 山芋・小麦粉・油 | 青葱 えのき・しめじ・玉葱・青葱 | ジュース せんべい |
| 4日 (月) | わかめごはん 千切煮付 三平汁 | わかめ・卵・しらす干 | 胚芽米・砂糖 | いんげん | 牛乳 |
| | | 厚揚げ 鮭・みそ | 油・砂糖 じゃがいも | 切干大根・人参・干椎茸 大根・人参・青葱 | ラムネ ココアミルク フルーツヨーグルト |
| 5日 19日 (火) | パン チキンカツ シーチキンサラダ かぼちゃスープ | 鶏肉・卵 | 食パン 小麦粉・パン粉・油 | キャベツ・胡瓜 かぼちゃ・玉葱・パセリ | ジュース せんべい |
| | | ツナ缶 牛乳 | 油 バター | | 牛乳 梨 |
| 6日 (水) | カレーうどん 竹輪と胡瓜の酢の物 ミニトマト | 牛肉 | うどん・じゃがいも カレールウ・油 | 玉葱・人参・ほうれん草 胡瓜 ミニトマト | 牛乳 クラッカー ジュース 水ようかん |
| | | 竹輪・わかめ | | | |
| 7日 21日 (木) | ごはん 豚肉の韓国焼き 中華サラダ にらスープ | 豚肉 | 胚芽米・麦 ごま・油 | 玉葱・白葱・土生姜 キャベツ・胡瓜 | 牛乳 小魚せんべい |
| | | かにかま | 春雨・ごま・ごま油 じゃがいも・片栗粉 | にら・人参・ほうれん草 | 牛乳 麩のラスク |
| 8日 22日 (金) | ごはん(ふりかけ) かぼちゃのあんかけ ポン酢和え | ひじき | 胚芽米・麦 | かぼちゃ・玉葱・生椎茸 もやし・人参・胡瓜 | 牛乳 |
| | | 鶏ミンチ かつお節 | 砂糖・片栗粉・油 | | ウエハース カルピス ビスコ |
| 9日 (土) | 梅菜めし なすのみそ汁 | 油揚げ・みそ | 胚芽米・麦・ごま | 梅・大根葉 なす・キャベツ・青葱 | ジュース せんべい |
| 11日 25日 (月) | 卵 丼 糸昆布と じゃがいもの煮付け | 卵・かまぼこ・油揚げ | 胚芽米・麦・砂糖・油 | 玉葱・人参・青葱 人参 | 牛乳 |
| | | 糸昆布・厚揚げ | じゃがいも・砂糖・油 | | せんべい ココアミルク チーズサンド |

| | 献立名 | 材 料 名 | | | 間 食 |
|-------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|
| | | 血や肉となるもの | 力や体温となるもの | 体の調子をよくするもの | |
| 12日 26日 (火) | ごはん | | 胚芽米・麦 | | ・ジュース ゼリー ・牛 乳 バナナ |
| | まぐろのみそ炒め キャベツの酢の物 | まぐろ・みそ わかめ・しらす干 | 片栗粉・油・砂糖 砂糖 | なす・人参・ピーマン キャベツ | |
| 13日 27日 (水) | スープスパゲティ | ハム | スパゲティ | トマト・玉葱・生椎茸 キャベツ・コン缶・ピーマン | ・牛 乳 満月ボン ・ジュース カップケーキ |
| | かぼちゃサラダ チーズ | チーズ | マヨネーズ | かぼちゃ | |
| 14日 28日 (木) | パン | | ロールパン | | ・ジュース 小魚せんべい ・牛 乳 コンクッキー・ゼリー |
| | タンドリーチキン 茹野菜 トマトスープ | 鶏肉・ヨーグルト 牛乳 卵 | マヨネーズ じゃがいも | ニンニク キャベツ・胡瓜・人参 トマト・ほうれん草 | |
| 29日 (金) | ごはん(ふりかけ) | ひじき | 胚芽米・麦 | | ・牛 乳 せんべい ・カルピス クラッカー |
| | マーボー茄子 春雨サラダ | 豚ミンチ ウインナー | 片栗粉・砂糖・油 春雨・ごま・ごま油 | 茄子・人参・玉葱・生椎茸 ニンニク・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・人参 | |
| 30日 (土) | ごはん(岩のり) | 岩のり | 胚芽米・麦 | | ・ジュース ゼリー |
| | キャベツの即席漬け すまし汁 | 豆腐 | ごま | キャベツ・胡瓜 えのき・玉葱・青葱 | |
| *誕生会 | | | | | |
| 20日 (水) | 肉みそラーメン | 豚肉・みそ | 中華そば・ごま油 | キャベツ・人参・もやし・にら ニンニク・土生姜 | ・ジュース せんべい ・牛 乳 バナナケーキ |
| | こえびの甘酢あん 揚げ芋 中華風ごま和え | えび・卵 鶏ササミ | 片栗粉・油 じゃがいも・油 ごま・ごま油 | 青葱 キャベツ・胡瓜・きくらげ | |

1日平均 エネルギー:529kcal たんぱく質:21.9g 脂質:17.1g

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※9月2日(土)は大掃除のため、うずまきパン、野菜ジュース(持ち帰り)です。

*** かぼちゃスープ *** 9月5・19日(火)の献立から



《材料》 子ども1人分

かぼちゃ 40g
玉 葱 20
パセリ 1
バター 2
コンソメ 0.7
牛 乳 30
塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り除いて角薄切りにする。
玉葱は千切り、パセリはみじん切りにする。
②鍋にバターを溶かし、玉葱とかぼちゃを入れて炒める。
ひたる程度の水を加え、つぶれる位やわらかくなるまで煮る。
③やわらかくなったら、おたま等で軽くつぶし、コンソメ、牛乳を
入れ、塩、こしょうで味を整える。
④器に盛り、パセリを散らす。