

2018年(平成30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	
3日 (月)	ひじきごはん 高野豆腐と 桜えびの含め煮 なすのみそ汁	ひじき・豚肉 高野豆腐・桜えび 油揚・みそ	胚芽米・麦・こんにゃく・砂糖・油 砂糖	人参・いんげん豆 ほうれん草 なす・玉葱・青葱	✓牛 乳 パウムクーヘン ■ココアミルク 麩のラスク
4日 18日 (火)	ごはん えびとポテトの チリソース 中華風納豆和え	えび 納豆	胚芽米・麦 じゃがいも・片栗粉 砂糖・油 ごま油	玉葱・人参・ニンニク ピーマン 人参・もやし・ほうれん草	✓ジュース せんべい ■牛 乳 梨
5日 19日 (水)	カレーうどん 胡瓜とツナの酢の物 チーズ	牛肉・油揚 わかめ・ツナ缶・青のり チーズ	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	✓牛 乳 ゼリー ■ジュース せんべい・水ようかん
6日 (木)	パン タンドリーチキン アスパラサラダ かぼちゃスープ	鶏肉・ヨーグルト ベーコン・牛乳 牛乳	食パン マヨネーズ バター	ニンニク キャベツ・人参・アスパラガス かぼちゃ・玉葱・パセリ	✓牛 乳 ビスケット ■お 茶 フルーツヨーグルト
20日 (木) 誕 生 会	お月見おにぎり 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃの素揚げ 酢みそ和え 麩のすまし汁	鮭 鶏肉 わかめ・しらす干・みそ 麩	胚芽米・さつまいも 片栗粉・砂糖・油 油	人参 土生姜 かぼちゃ キャベツ・胡瓜 しめじ・玉葱・青葱	✓ジュース せんべい ■牛 乳 焼きりんご
7日 21日 (金)	ごはん(味付のり) 豚肉の韓国焼き 春雨サラダ 野菜スープ	味付のり 豚肉 ウインナー	胚芽米・麦 ごま・油 春雨・ごま・ごま油 片栗粉	玉葱・白葱・土生姜 キャベツ・胡瓜 人参・コン缶・生椎茸・ほうれん草	✓牛 乳 ラムネ ■カルピス ビスケット
8日 22日 (土)	わかめごはん グリルウインナー すまし汁	わかめ ウインナー 木綿豆腐	胚芽米・麦 油	しめじ・玉葱・青葱	✓ジュース せんべい
10日 (月)	えびピラフ トマトスープ 果 物	えび 卵	胚芽米・油・バター じゃがいも	玉葱・人参・生椎茸 コン缶・グリーンピース トマト・ほうれん草 梨	✓牛 乳 ゼリー ■ココアミルク ピザトースト

	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	
11日 25日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ウエハース ■牛 乳 バナナ
	チキン南蛮	鶏肉・卵	小麦粉・砂糖・油・マヨネーズ	胡瓜・玉葱	
	茹野菜 切干大根のみそ汁	切干大根・わかめ・みそ		キャベツ・人参 人参・青葱	
12日 26日 (水)	冷 麵	焼豚	中華めん・砂糖・ごま油	胡瓜・人参	✓牛 乳 満月ポン ■ジュース せんべい
	大学芋		さつまいも・ごま・砂糖・油		
13日 27日 (木)	パ ン		ロールパン		✓ジュース ウエハース ■牛 乳 ストロベリーケーキ
	ムニエル	鮭	小麦粉・バター		
	スパゲティサラダ コンソメスープ	ツナ缶 ベーコン	スパゲティ・マヨネーズ	人参・キャベツ 生椎茸・人参	
14日 28日 (金)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓牛 乳 ビスコ ■カルピス ポン菓子
	かぼちやのあんかけ	鶏ミンチ	片栗粉・砂糖・油	かぼちや・玉葱・生椎茸	
	オクラとトマトの土佐和え	かつお節		オクラ・トマト・人参・もやし	
15日 29日 (土)	焼 飯	竹輪・ベーコン	胚芽米・麦・油	人参・玉葱・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい
	中華スープ	木綿豆腐		えのき・ほうれん草	

1日平均 エネルギー:519kcal たんぱく質:19.7g 脂質:18.0g

※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1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。

*** 豚肉の韓国焼き *** 9月7・21日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分

【作り方】

豚 肉 40g
 白 葱 15
 玉 葱 1
 土生姜 1
 しょうゆ 3
 みりん 1
 酒 2
 ご ま 1
 油 1

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②白葱は小口切り、玉葱と土生姜はすりおろす。
- ③②としょうゆ、みりん、酒、ごまを合わせてつけだれを作る。
- ④つけだれに豚肉を5～10分程度浸けてフライパンに油を熱し、焼く。

