

	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	体の調子をよくなるもの	
2日 30日 (月)	三色丼	卵・鮭	胚芽米・麦・砂糖・油	ほうれん草	✓牛 乳 かき揚げせん  ■ココアミルク 麩のラスク
	胡瓜の塩もみ 豆腐のすまし汁	木綿豆腐	ごま	胡瓜 玉葱・えのき・青葱	
3日 17日 (火)	パン	合シチ・卵  わかめ	食パン	玉葱 かぼちゃ しめじ・玉葱・ほうれん草	✓ジュース 水ようかん  ■牛 乳 梨
	ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ		パン粉・油 マヨネーズ		
4日 18日 (水)	冷 麺	焼豚	中華そば・砂糖・ごま油	胡瓜・人参 オクラ りんご	✓牛 乳 野菜パン  ■ジュース 米菓子 ラムネ
	野菜の素揚げ 果 物		長いも・油		
5日 19日 (木)	ごはん	鶏肉・みそ 桜えび	胚芽米・麦	ニンニク キャベツ・人参・胡瓜 人参・生椎茸・小松菜	✓ジュース ゼリー  ■牛 乳 コーンフレーク
	鶏肉の香味焼き 甘酢和え すまし汁		ごま油 砂糖 そうめん		
6日 (金)	ごはん(味付のり)	味付のり まぐろ・みそ 納豆	胚芽米・麦	なす・ピーマン・人参 もやし・人参・ほうれん草	✓牛 乳 ビスケット  ■カルピス ポップコーン
	まぐろのみそ炒め 納豆和え		片栗粉・砂糖・油		
20日 (金)  誕 生 会	焼 飯	鶏シチ えび  ウインナー	胚芽米・麦・油	玉葱・人参・生椎茸・青葱 玉葱・人参・ピーマン ニンニク にら・キャベツ ミニトマト	✓ジュース せんべい  ■牛 乳 コーンマフィン
	えびとポテトの チリソース  中華サラダ ミニトマト		じゃがいも・片栗粉 砂糖・油 春雨・ごま油		
7日 21日 (土)	ごはん(のり佃煮) キャベツのごまじょうゆ 沢煮椀	岩のり  豚肉・木綿豆腐	胚芽米・麦 ごま	キャベツ・胡瓜 人参・大根・生椎茸・ほうれん草	✓ジュース せんべい
9日 (月)	わかめごはん	わかめ・しらす干・卵 大豆・昆布 鮭・みそ	胚芽米・砂糖・油	いんげん豆  大根・人参・青葱	✓牛 乳 ラムネ  ■ココアミルク チーズサンド
	大豆の煮物 三平汁		砂糖 じゃがいも		

	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	
10日 24日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ビスケット  <input type="checkbox"/> 牛 乳 バナナ
	マーボーなす	豚ミンチ	片栗粉・砂糖・油	なす・人参・玉葱・生椎茸	
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま油	ニンニク・ほうれん草 キャベツ・胡瓜	
11日 25日 (水)	カレーうどん	牛肉	うどん・じゃがいも	人参・玉葱・ほうれん草	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 かき揚げせん  <input type="checkbox"/> ジュース せんべい・ゼリー
	海藻サラダ	わかめ・いか	カレールウ・油	胡瓜	
	チーズ	チーズ	マヨネーズ・ごま		
12日 26日 (木)	パン		ロールパン		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい  <input type="checkbox"/> 牛 乳 フルーツ寒天
	ポークチャップ	豚肉	油	玉葱・生椎茸	
	野菜サラダ 豆腐スープ	木綿豆腐	油	コーン缶・キャベツ・ブロッコリー 人参・玉葱・パセリ	
13日 27日 (金)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 野菜パン  <input type="checkbox"/> カルピス ビスケット
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖	土生姜	
	ポン酢和え もずくのみそ汁	かつお節 もずく・みそ	じゃがいも	もやし・胡瓜・人参 玉葱・青葱	
14日 28日 (土)	ケチャップライス	ウインナー	胚芽米・油	玉葱・人参・生椎茸	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
	野菜スープ			ピーマン キャベツ・玉葱・ほうれん草	

※1日平均 エネルギー:516kcal たんぱく質:20.1g 脂質:16.9g

※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。

\*\*\*わかめごはん\*\*\* 9月9日(月)の献立から

《材料》 子ども1人分 【作り方】

胚芽米	40g	①米は昆布、酒、塩を入れて普通の水加減で炊く。 炊き上がった昆布を取り出しておく。 ②卵は割りほぐしたところに砂糖、塩を入れて、炒り卵を作る。 わかめは水で洗ってさっと湯通しして水にとって冷まし、小口切りにし、しょうゆで味付けする。いんげん豆は小口切りにし、塩茹でする。 しらす干は熱湯をかけ、水気をきいておく。 ③炊き上がったご飯に炒り卵、わかめ、いんげん豆、しらす干を混ぜ合わせる。
昆 布	1	
塩	0.1	
酒	1	
卵	10	
砂 糖	1	
塩	0.1	
わかめ	5	
しょうゆ	1.5	
いんげん豆	8	
しらす干	3	

