

2020年(令和2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 (火)	パン ハンバーグ 野菜サラダ かぼちゃスープ	合シチ・卵 バター・牛乳	食パン パン粉・油 油	玉葱 キャベツ・胡瓜・人参 かぼちゃ・玉葱・パセリ	✓ジュース パイ
					■牛乳 バナナ
2日 16日 (水)	ひじきごはん ツナと胡瓜の酢の物 豆腐のすまし汁	豚肉・ひじき ツナ缶・わかめ 木綿豆腐	胚芽米・麦・こんにゃく 砂糖・油 砂糖	人参・いんげん豆 胡瓜 人参・生椎茸・ほうれん草	✓牛乳 せんべい
					■ジュース クッキー・ゼリー
3日 17日 (木)	ごはん(味付のり) 魚の南蛮漬け キャベツのごまじょうゆ もずくのみそ汁	味付のり メルルーサ もずく・みそ	胚芽米・麦 小麦粉・砂糖・油 ごま じゃがいも	白葱・玉葱・人参・ピーマン キャベツ・しめじ 玉葱・青葱	✓ジュース かき揚げせん
					■牛乳 オレンジ寒天
4日 18日 (金)	親子うどん トマトとオクラの 土佐和え	鶏肉・卵 かつお節	うどん・砂糖・油	人参・玉葱・青葱 トマト・オクラ・もやし・人参	✓牛乳 せんべい
					■カルピス クラッカー
5日 19日 (土)	ごはん(ふりかけ) ゆかり和え なすのみそ汁	鮭 油揚・みそ	胚芽米・麦	しそ・キャベツ・胡瓜 なす・玉葱・青葱	✓ジュース せんべい
7日 (月)	ごはん 牛肉の甘辛煮 いんげん豆のごま和え	牛肉・木綿豆腐	胚芽米・麦 砂糖・油 ごま	玉葱・人参・生椎茸 いんげん豆・キャベツ・人参	✓牛乳 ゼリー
					■ジュース フルーツヨーグルト
8日 (火)	パン 鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	ロールパン 油・片栗粉 マヨネーズ	かぼちゃ キャベツ・人参・ほうれん草	✓ジュース ビスケット
					■牛乳 梨
9日 23日 (水)	ドライカレー ヨーグルトサラダ 卵スープ	牛シチ ヨーグルト 卵	胚芽米・麦・油 マヨネーズ じゃがいも	玉葱・人参 キャベツ・りんご・みかん缶 レーズン コーン缶・玉葱・オクラ	✓牛乳 ボーロ
					■ジュース ウエハース・ラムネ
10日 24日 (木)	ごはん(ふりかけ) まぐろのみそ炒め ポン酢和え	ひじき まぐろ・みそ かつお節	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油	なす・ピーマン・人参 もやし・胡瓜・人参	✓牛乳 せんべい
					■ジュース 牛乳寒天

	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 (金)	冷 麵 揚げ芋 ミニトマト チーズ	焼豚 チーズ	中華めん・砂糖・ごま油 じゃがいも・油	胡瓜・人参・もやし ミニマト	✓牛 乳 クラッカー ■カルピス 紫いもチップ
12日 26日 (土)	わかめごはん 鶏肉と野菜のすまし汁	わかめ 鶏肉・木綿豆腐	胚芽米・麦	人参・生椎茸・大根・青葱	✓ジュース せんべい
14日 28日 (月)	ごはん 豚肉の韓国焼き 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	豚肉 ウインナー	胚芽米・麦 ごま・油 春雨・ごま油 片栗粉	玉葱・白葱・土生姜 キャベツ・胡瓜 チンゲン菜・人参・生椎茸	✓牛 乳 ビスケット ■ココアミルク チーズサンド
15日 (火)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛 乳 もちもちポテト
29日 (火)	ごはん 鮭の南部揚げ キャベツとしめじののり和え 根菜のみそ汁	鮭・卵 焼きのり みそ	胚芽米・麦 小麦粉・ごま・油 じゃがいも	キャベツ・しめじ 大根・人参・ごぼう・青葱	✓ジュース パイ ■牛 乳 バナナ
30日 (水)	もみじごはん 春雨の酢の物 すまし汁	油揚 鶏ささみ・わかめ	胚芽米 春雨	人参 胡瓜 生椎茸・えのき・玉葱・小松菜	✓牛 乳 ゼリー ■ジュース クラッカー

※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。

※1日平均 エネルギー:505kcal たんぱく質19.0g 脂質:14.4g

*** トマトとオクラの土佐和え *** 9月4日、18日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分 【作り方】

オクラ	10g	!	①オクラのヘタとガク部分を取り除く。塩をまぶして揉み板ずりし熱湯で茹でる。トマトは湯むきする。もやしはさっと茹でておく。
トマト	15	:	
人 参	10	:	②オクラは小口切り、トマトと人参はせん切り、もやしは2cmくらいに切る。
もやし	45	:	
かつお節	0.7	:	③切った野菜とかつお節を和えて、味付する。
砂 糖	0.5	:	
しょうゆ	2	:	

