

2021年(令和3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 (水) | 三色丼 ポン酢和え すまし汁 | 鮭・卵 かつお節 | 胚芽米・麦・砂糖・油 そうめん | 玉葱・ほうれん草 もやし・胡瓜・人参 えのき・人参・玉葱・みつば | <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 クラッカー <input checked="" type="checkbox"/> ジュース ウエハース ゼリー |
| 2日 16日 (木) | ごはん(ふりかけ) かぼちゃのあんかけ ごま酢和え | ひじき 鶏ミンチ わかめ | 胚芽米・麦 砂糖・油・片栗粉 ごま・砂糖 | かぼちゃ・玉葱・生椎茸 キャベツ・胡瓜 | <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい <input checked="" type="checkbox"/> ココアミルク じゃこトースト |
| 3日 17日 (金) | スープスパゲティ 野菜サラダ チーズ | ハム チーズ | スパゲティ 油 | トマト・生椎茸・ピーマン キャベツ・コーン缶・人参 | <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ラムネ <input checked="" type="checkbox"/> カルピス ビスケット |
| 4日 18日 (土) | ちりめんごはん すまし汁 果 物 | しらす干 鶏肉・木綿豆腐 | 胚芽米・麦 | 人参・生椎茸・大根・青葱 りんご | <input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい |
| 6日 (月) | ごはん(味付のり) マーボーなす 中華サラダ | 味付のり 豚ミンチ ウインナー | 胚芽米・麦 油・片栗粉 ごま油 | なす・人参・玉葱・生椎茸 ニンニク・ほうれん草 キャベツ・胡瓜 | <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 オレンジ寒天 |
| 7日 21日 (火) | ごはん 鶏肉の照り焼き みそマヨネーズ和え 麩のすまし汁 | 鶏肉 竹輪・ひじき・みそ | 胚芽米・麦 砂糖 マヨネーズ 麩 | 土生姜 キャベツ・ほうれん草 玉葱・人参・小松菜 | <input checked="" type="checkbox"/> ジュース クラッカー <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 梨 |
| 8日 22日 (水) | ひじきごはん 胡瓜とツナの酢の物 高野豆腐のみそ汁 | 豚肉・ひじき ツナ缶・わかめ・青のり 高野豆腐・みそ | 胚芽米・麦・こんにゃく・砂糖・油 | 人参・いんげん豆 胡瓜 玉葱・青葱 | <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい <input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい 水ようかん |
| 9日 (木) | パン 白身魚のチーズフライ ヨーグルトサラダ コンソメスープ | たら・卵・粉チーズ ヨーグルト ウインナー | ロールパン 小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ じゃがいも | キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン 人参・生椎茸・ほうれん草 | <input checked="" type="checkbox"/> ジュース ビスケット <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 焼きとうもろこし |
| 10日 24日 (金) | にゅうめん 炒り卵の花 ミニトマト | 鶏肉・わかめ・油揚 おから・竹輪 | そうめん こんにゃく・砂糖・油 | 人参・生椎茸・青葱 干椎茸・人参・青葱 ミニトマト | <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ゼリー <input checked="" type="checkbox"/> カルピス 野菜パン |

| | 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 (土) | 炊き込みごはん すまし汁 | かまぼこ・油揚 木綿豆腐 | 胚芽米 | 人参・しめじ 玉葱・人参・生椎茸・青葱 | ✓ジュース せんべい |
| 13日 27日 (月) | ごはん 竹輪の磯辺揚げ ごま和え もずくのみそ汁 | 竹輪・青のり・卵 もずく・みそ | 胚芽米・麦 小麦粉・油 ごま じゃがいも | もやし・人参・ほうれん草 玉葱・青葱 | ✓牛 乳 せんべい ■ジュース かぼちゃサブレ ラムネ |
| 14日 28日 (火) | パ ン ポークチャップ マセドアンサラダ 春雨スープ | 豚肉 ハム | 食パン 油 じゃがいも・マヨネーズ 春雨 | 玉葱・生椎茸 人参・胡瓜 キャベツ・玉葱・ほうれん草 | ✓ジュース ビスケット ■牛 乳 バナナ |
| 15日 (水) | 弁 当 日 | | | | ✓ジュース せんべい ■牛 乳 ツナマヨパン |
| 29日 (水) | 焼 飯 野菜サラダ 豆腐のスープ | 鶏肉 木綿豆腐 | 胚芽米・麦・油 油 | 人参・玉葱・生椎茸・青葱 キャベツ・コーン缶・胡瓜 にら・しめじ | ✓牛 乳 クラッカー ■ジュース ボンせん・チーズ |
| 30日 (木) | ごはん 魚の生姜焼き ブロッコリーの土佐和え すまし汁 | たら かつお節 わかめ | 胚芽米・麦 | 土生姜 ブロッコリー・人参 えのき・玉葱・青葱 | ✓ジュース ラムネ ■牛 乳 焼きそばパン |

※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:530kcal たんぱく質20.4g 脂質:15.2g

*** 魚のチーズフライ *** 9月9日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分 【作り方】

魚 40g
塩・こしょう 少々
小麦粉 3
卵 5
パン粉 5
粉チーズ 4
油 5

- ①魚は切り身にしておき、塩・こしょうをふる。
- ②卵を溶いて小麦粉を入れ衣を作り、①をくぐらせ、パン粉と粉チーズを合わせたものを付けて熱した油で揚げる。

