

	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)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 のりあられ
	マーボー茄子	豚ミンチ	砂糖・油・片栗粉	なす・人参・玉葱・ニンニク	
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま油	生椎茸・ほうれん草 キャベツ・胡瓜	ココアミルク じゃこトースト
3日 17日 (火)	パ ン		食パン		ジュース ボンせん
	鮭のムニエル	鮭・バター	小麦粉		
	ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも	パセリ	牛 乳 バナナ
	キャベツのスープ			キャベツ・人参・えのき・ほうれん草	
4日 18日 (水)	五目ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・こんにゃく	干椎茸・人参・筍	牛 乳 ウエハース
	オクラとわかめのごま和え	わかめ・しらす干	ごま	オクラ・胡瓜	
	なすのみそ汁	みそ		なす・玉葱・小松菜	ジュース せんべい・ゼリー
5日 19日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ラムネ
	豚肉のみそ焼き	豚肉・みそ	ごま油	玉葱・ピーマン	
	もやしとツナの酢の物	ツナ缶	砂糖	もやし・人参・胡瓜	ジュース フルーツヨーグルト
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐		人参・玉葱・青葱	
6日 20日 (金)	カレーうどん	牛肉・油揚	うどん・じゃがいも・油	玉葱・人参・ほうれん草	牛 乳 野菜クッキー
	海藻サラダ		カレールウ		
	果物	わかめ・いか	ごま・マヨネーズ	胡瓜 梨	カルピス ひじきスティック
7日 21日 (土)	鶏そぼろごはん	鶏ミンチ	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	きゅうりの塩もみ		ごま	胡瓜	
	みそ汁	みそ	じゃがいも	白菜・人参・玉葱・青葱	
9日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 水ようかん
	まぐろのみそ炒め	まぐろ・みそ	片栗粉・砂糖・油	なす・ピーマン・人参	
	ボン酢和え	かつお節		もやし・人参・胡瓜	ココアミルク おやつカステラ
10日 24日 (火)	パ ン		食パン		ジュース せんべい
	タンドリーチキン	鶏肉・ヨーグルト		ニンニク	
	ハムサラダ	ハム・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜	牛 乳 梨
	トマトのスープ	卵	じゃがいも	トマト・ほうれん草	

	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	
11日 25日 (水)	中華丼	豚肉・えび	胚芽米・麦・油 片栗粉	白菜・人参・玉葱・筍 生椎茸・ほうれん草	牛 乳 動物ビスケット ジュース クリームサンドクラッカー ラムネ
	もやしの中華和え	鶏ササミ	ごま・ごま油	もやし・胡瓜・人参	
12日 26日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ポリコーン ジュース いちごムース
	魚の南蛮漬け	たら	小麦粉・砂糖・油	白葱・玉葱・人参	
	キャベツのごまじょうゆ 冬瓜のみそ汁	油揚・みそ	ごま	キャベツ・胡瓜 冬瓜・玉葱・人参・小松菜	
13日 (金)	弁 当 日				ジュース せんべい 牛 乳 コーンスープと チーズのホットケーキ
27日 (金)	スパゲティミートソース	合シチ・ベーコン	スパゲティ・小麦粉・砂糖 マーガリン	玉葱・人参・干椎茸・ピーマン	牛 乳 ゼリー カルピス カレースナック
	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ・コーン缶・人参	
14日 28日 (土)	鮭ちりめんごはん	鮭・しらす干	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	鶏肉と野菜のくず汁	鶏肉・木綿豆腐	片栗粉	大根・白菜・えのき・青葱	

※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:550kcal たんぱく質:22.7g 脂質:15.5g

*** まぐろのみそ炒め *** 9月9日(月)の献立から

《材料》 子ども1人分

まぐろ	30g
酒	2
しょうゆ	3
片栗粉	4
油	7
なす	40
人 参	10
ピーマン	10
みそ	10
砂 糖	3
酒	3
だしかつお	1



【作り方】

- ①まぐろは一口大に切り、酒、しょうゆで下味を付け、片栗粉をつけて揚げる。
なす、人参は短冊切り、ピーマンはせん切りにする。
かつおだしをとっておく。
- ②鍋に油を熱し、人参、なすの順に炒め、だしをひたひたに入れて煮る。
- ③材料に火が通ったらピーマンを入れ、調味料で味付けする。
揚げたまぐろに③をからめ、器に盛る。