

2018年9月献立表

日	曜	献立名	材料名			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前(3歳未満児)	午後
1	土	豚肉と野菜のスパゲティ/牛乳	スパゲティ(小麦粉)/ 調合油	豚モモ(脂肪なし)/牛乳/ プロセスチーズ	玉葱/にんじん/青ピーマ ン/ぶどう	チーズ	
3	月	ごはん/焼き肉/ワカメサラダ/味噌汁 (小松菜 にんじん)	分つき米/白ごま(いり)/ 調合油/あられ/せんべ い/ビスケット(小麦粉)	豚肩ロース(脂肪なし)/ 豚モモ(脂肪なし)/米み そ/飲むヨーグルト	にんじん/玉葱/わかめ/ きゅうり/トマト/こまつな	牛乳 あられ	飲むヨーグルト せんべい ビスケット
4	火	ごはん/魚の味噌焼き/切り干し大根 の煮物/すまし汁(麩 キャベツ)	分つき米/砂糖/調合油/ 焼き麩(小麦粉)/じゃ がいも/片栗粉/バター/ せんべい	さけ/米みそ/油揚げ/牛 乳	切干しだいこん/にんじ ん/干し椎茸/さやいん げん/キャベツ	牛乳 せんべい	牛乳 いもち
5	水	ごはん/生揚げと鶏肉の煮もの/きゅう りのピクルス/スープ(キャベツ えのき)	分つき米/じゃがいも/砂 糖/調合油/ごま油/コッ ペパン(小麦粉,乳)/グラ ニュー糖	生揚げ/鶏肉モモ(皮な し)/ヨーグルト/牛乳	玉葱/にんじん/しいたけ /キャベツ/きゅうり/えの きたけ	ヨーグルト(1個)	牛乳 揚げパン
6	木	ごはん/卵焼き/ひじきサラダ/スープ (キャベツ 春雨 コーン)	分つき米/砂糖/調合油/ 普通はるさめ(乾)/あら れ	たまご/若鶏ひき肉/木 綿豆腐/プロセスチー ズ	玉葱/にんじん/生しいた け/干ひじき/きゅうり/ キャベツ/とうもろこし缶 詰(ホル)/ぶなしめじ	牛乳 あられ	お茶 豆腐めし チーズ
7	金	ごはん/回鍋肉(ホイコーロー)/中華 風和え物/スープ(チンゲン菜 玉ね ぎ)	分つき米/調合油/砂糖 /片栗粉/普通はるさめ (乾)/ごま油/スパゲッ ティ(小麦粉)/バター	豚モモ(脂肪なし)/米み そ/牛乳/ベーコン(たま ご,乳)/ヨーグルト	キャベツ/にんじん/青 ピーマン/ねぎ/にんにく /きゅうり/トマト/チンゲ ンツアイ/玉葱/ぶなしめ じ/えのきたけ/刻みのり	ヨーグルト(1個)	牛乳 秋の香りのスパゲティ
8	土	冷やしうどん/梨/ヨーグルト(1個)	干しうどん(小麦粉)/砂 糖/ごま油	鶏肉胸(皮なし)/油揚げ /ヨーグルト/プロセス チーズ	にんじん/こまつな/梨	チーズ	
10	月	ごはん/肉豆腐/キャベツとのりのサラ ダ/味噌汁(わかめ えのき)	分つき米/焼き麩(小麦 粉)/砂糖/片栗粉/調 合油/さつまいも/黒ごま (いり)/ビスケット(小麦 粉)	木綿豆腐/豚モモ(脂肪 なし)/米みそ/牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ /焼きのり/わかめ/えの きたけ	牛乳 ビスケット	牛乳 大学芋
11	火	ごはん/鶏肉のくわ焼き/ごま和え/さ つま汁(豚肉 にんじん こんにやく ごぼう じゃがいも ねぎ)	分つき米/砂糖/調合油/ 白ごま(すり)/じゃがい も/ビスケット(小麦粉)/ せんべい	鶏肉モモ(皮なし)/豚モ モ(脂肪なし)/米みそ/ 牛乳	こまつな/にんじん/板こ んにやく/ごぼう/ねぎ/り んご(ストレートジュース)/寒 天	牛乳 ビスケット	牛乳 リンゴゼリー せんべい
12	水	ごはん/ポークカレー/ツナサラダ/梨	分つき米/じゃがいも/調 合油/ロースト小麦粉/ バター/せんべい/あら れ/クッキー(小麦粉,乳)	豚モモ(脂肪なし)/スキ ムミルク/ツナ缶/飲む ヨーグルト	にんじん/玉葱/にんにく /しょうが/りんご/キャベ ツ/きゅうり/とうもろこ し缶詰(ホル)/なし	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト あられ クッキー
13	木	ごはん/魚の味噌焼き/切り干し大根 の煮物/すまし汁(麩 キャベツ)	分つき米/砂糖/調合油/ 焼き麩(小麦粉)/じゃ がいも/片栗粉/バター/ せんべい	さけ/米みそ/油揚げ/牛 乳	切干しだいこん/にんじ ん/干し椎茸/さやいん げん/キャベツ	牛乳 せんべい	牛乳 いもち
14	金	会食会 パン/秋のオムレツ/トマトサラダ/スー プ(玉ねぎ にんじん)/ぶどう	ロールパン(小麦粉)/パ ター/調合油/分つき米 /白ごま(いり)/あられ	ベーコン(たまご,乳)/た まご/生クリーム/プロセ スチーズ	こまつな/しめじ/玉葱/ にんじん/トマト/きゅうり/ キャベツ/ぶどう	牛乳 あられ	お茶 菜めしごはん チーズ
15	土	肉みそ麺/牛乳/ぶどう	そうめん/ひやむぎ(小麦 粉)/調合油/ごま油/砂 糖	豚挽肉(脂身なし)/米み そ/牛乳/プロセスチー ズ	きゅうり/トマト/ねぎ/しよ うが/にんじん/ぶどう	チーズ	
18	火	ごはん/生揚げと鶏肉の煮もの/きゅう りのピクルス/スープ(キャベツ えのき)	分つき米/じゃがいも/砂 糖/調合油/ごま油/片 栗粉/あられ	生揚げ/鶏肉モモ(皮な し)/牛乳/プロセスチー ズ(焼きびん)	玉葱/にんじん/しいたけ /キャベツ/きゅうり/えの きたけ/あおのり	牛乳 あられ	牛乳 焼きびん(小麦粉不使 用)
19	水	ごはん/かじきの竜田揚げ/切干し大 根のゴマあえ/味噌汁(じゃがいも 玉 ねぎ)/オレンジ	分つき米/片栗粉/調合 油/白ごま(すり)/砂糖/ じゃがいも/小麦粉/無 塩バター/せんべい	めかじき/米みそ/牛乳/ スキムミルク/たまご	しょうが/切干しだいこん /チンゲンツアイ/にんじ ん/玉葱/オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 キャラットケーキ
20	木	ごはん/キッシュ/トマトサラダ/スープ (玉ねぎ にんじん)	分つき米/バター/調合 油/もち米/砂糖/黒ごま (すり)/せんべい	ベーコン(たまご,乳)/た まご/生クリーム/プロセ スチーズ/きな粉(大豆)	こまつな/玉葱/にんじん /トマト/きゅうり/キャベツ	牛乳 せんべい	お茶 2色おはぎ チーズ

2018年9月献立表

日	曜	献立名	材料名			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前(3歳未満児)	午後
21	金	会食会 ごはん/ポークビーンズ/ふかし芋/ツナサラダ/ぶどうゼリー	分づき米/砂糖/調合油/じゃがいも/ビスケット(小麦粉)/せんべい/クッキー(小麦粉、乳)/白ごま(いり)	豚モモ(脂肪なし)/ベーコン/大豆/ツナ缶/牛乳	にんじん/玉葱/しめじ/トマト缶(ホール)/トマトケチャップ/きゅうり/キャベツ/とうもろこし缶(ホール)/ぶどうストレートジュース/寒天	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい クッキー
22	土	冷やしうどん/ヨーグルト(1個)/梨	干しうどん(小麦粉)/砂糖/ごま油	鶏肉胸(皮なし)/油揚げ/ヨーグルト/プロセスチーズ	さやいんげん/にんじん/こまつな/なし	チーズ	
25	火	人参ごはん/さつまいもコロッケ(卵不使用)/ゆで野菜/トマト/スープ(わかめもやし)	分づき米/さつまいも/米粉/パン粉(小麦粉)/調合油/砂糖/いちごジャム/クッキー(小麦粉、乳)	豚挽肉(脂身なし)/牛乳/調製豆乳/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/わかめ/トマト	牛乳 クッキー	牛乳 米粉のコスモス色蒸しパン
26	水	ごはん/肉豆腐/キャベツとのりのサラダ/味噌汁(わかめ えのき)	分づき米/焼き麩(小麦粉)/砂糖/片栗粉/調合油/さつまいも/黒ごま(いり)/ビスケット(小麦粉)	木綿豆腐/豚モモ(脂肪なし)/米みそ/牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/焼きのり/わかめ/えのきたけ	牛乳 ビスケット	牛乳 大学芋
27	木	ごはん/卵焼き/ひじきサラダ/スープ(キャベツ 春雨 コーン)	分づき米/砂糖/調合油/普通はるさめ(乾)/あられ	たまご/若鶏ひき肉/木綿豆腐/プロセスチーズ	玉葱/にんじん/生しいたけ/干ひじき/きゅうり/キャベツ/とうもろこし缶詰(ホール)/ぶなしめじ	牛乳 あられ	お茶 豆腐めし チーズ
28	金	会食会 ごはん/鶏肉のかりん揚げ/レタス/トマト/切干し大根のゴマあえ/味噌汁(豆腐 玉ねぎ)/梨	分づき米/片栗粉/調合油/白ごま(すり)/砂糖/小麦粉/無塩バター/せんべい	鶏肉モモ(皮なし)/木綿豆腐/米みそ/牛乳/スキムミルク/たまご	しょうが/レタス/トマト/切干しだいこん/チンゲンサイ/にんじん/玉葱/梨	牛乳 せんべい	牛乳 キャラットケーキ
29	土	肉みそ麺/牛乳/ぶどう	そうめん・ひやむぎ(小麦粉)/調合油/ごま油/砂糖	豚挽肉(脂身なし)/米みそ/プロセスチーズ/牛乳	きゅうり/トマト/ねぎ/しょうが/にんじん/ぶどう	チーズ	

※材料の都合により、献立は変更になる場合があります。



の食育メニューは、子どもたちに人気のポークビーンズをメインに

「まごは(わ)やさしい」の食材を使って献立を考えました。

「ま」 ポークビーンズ(大豆)

「ご」 ツナサラダ(白ごま)

「わ」 ぶどうゼリー(寒天)

「や」 ポークビーンズ(にんじん・玉葱・トマト)

ツナサラダ(きゅうり・キャベツ・とうもろこし)

「さ」 ツナサラダ(ツナ)

「し」 ポークビーンズ(しめじ)

「い」 ふかし芋(じゃが芋)

9月20日(木)の午後のおやつは、お彼岸の「2色おはぎ(ごま・きな粉)」です。

おはぎとぼたもちは同じお餅菓子ですが、秋のお彼岸では萩の花にみたてて「おはぎ」、春のお彼岸ではぼたんの花にみたてて「ぼたもち」と季節で名称が変わります。



＜材 料＞ (4人分)

もち米	80 g
精白米	160 g
きな粉(大豆)	20 g
砂糖	20 g
食塩	少々
黒ごま(すり)	8 g
砂糖	12 g

＜作り方＞

- ① もち米と精白米を合わせて水で洗い一晩水に浸す。浸した米を普通にご飯を炊く水加減で炊飯器で炊く。
- ② 炊きあがったらすりこぎで半殺し(餅をつくようにつく)にする。
- ③ ついた米を8等分にして丸め、きな粉砂糖、黒ごま砂糖をまぶしてできあがり。