

9月の献立

平成29年9月発行

有福保育園



『いただきます』『ごちそうさま』の心

食事のマナーには、箸の使い方や姿勢など、人と楽しくおいしく食事をするためのものや食べ物への感謝の心を表わすものがあります。食事前後のあいさつである『いただきます』『ごちそうさま』の言葉は、自然の中で育ってきた食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表わすものです。私たちが健康に生きていけるのも、野菜や果物、穀物や肉類など様々な命をいただいているからです。

マナーというと堅苦しいと思われがちですが、基本的な食事のマナーは小さい頃から身につけていきたいものです。ただし、上手にできなくてもあまり焦らず、食べる楽しみを感じながら



1日(金)	2日(土)
ご飯 ポークチャップ (豚肉、にんにく、生姜、トマト缶、ケチャップ、砂糖、ソース) キャベツサラダ (キャベツ、もやし、人参、ちくわ、ごま、醤油、マヨネーズ) 豆腐のすまし汁 (豆腐、玉葱、人参、葱、昆布、醤油、塩)	チキンライス (米、鶏肉、人参、玉葱、塩、こしょう、グリーンピース、コンソメ、ケチャップ) ポテトスープ (じゃが芋、人参、玉葱、えのき、葱、中華だし) 果物
牛乳寒いちごソース (牛乳、寒天、砂糖、いちごジャム) いりこ(幼児)	お菓子 牛乳

	4日(月)	5日(火)	6日(水)音楽指導	7日(木)プール教室	8日(金)習字教室	9日(土)
おやつ	ご飯 なすと肉団子の煮物 (なす、人参、玉葱、ピーマン、卵、合いびき肉、にんにく、味噌、生姜、パン粉、脱脂粉乳、醤油、砂糖) ごま酢和え (もやし、きゅうり、人参、ごま、砂糖、醤油、酢) トマトスープ (トマト、えのき、卵、コンソメ、塩、こしょう) フライドポテト 牛乳 (じゃが芋、塩)	ゆかりご飯 肉うどん (うどん、牛肉、人参、玉葱、昆布、醤油、みりん、塩) ブロッコリーごま和え (ブロッコリー、人参、ごま、醤油) 果物 	ご飯 魚の梅煮 (魚、梅干し、砂糖、醤油) スパゲッティサラダ (スパゲッティ、ハム、きゅうり、チーズ、人参、オリーブ油、塩) なすの味噌汁 (なす、人参、油揚げ、えのき、昆布、味噌) 果物 塩キャラメルラスク 牛乳 (アーモンドスライス、生クリーム、フランスパン、砂糖、バター)	ご飯 いりどり (鶏肉、人参、筍、ごぼう、じゃが芋、れんこん、油、砂糖、醤油) パンサンスー (春雨、きゅうり、ハム、人参、ごま、油、砂糖、酢、醤油) わかめスープ (わかめ、人参、玉葱、しめじ、鶏がらだし、醤油、塩) かぼちゃ団子 牛乳 (白玉粉、かぼちゃ、きな粉、砂糖、塩)	ご飯 魚のアーモンドフライ (魚、塩、こしょう、天ぷら粉、アーモンド、パン粉、油) きゅうり酢の物 (きゅうり、人参、トマト、わかめ、ごま、酢、砂糖、塩) キャベツの味噌汁 (キャベツ、人参、玉葱、しめじ、昆布、味噌) 果物 水ようかん (あんこ、砂糖、寒天、くず粉)	ひじきご飯 (米、ひじき、人参、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、酒、薄口醤油) もやしの味噌汁 (もやし、人参、玉葱、葱、昆布、味噌) 果物
おやつ	11日(月) 肉味噌ラーメン (中華麺、豚ひき肉、にんにく、味噌、鶏がらだし、玉葱、生姜、葱、キャベツ、もやし、塩) あさりのしぐれ煮 (あさり缶、生姜、砂糖、醤油) 小松菜コーンと和え (小松菜、人参、コーン缶、醤油) 果物 	12日(火) ご飯 エビフライ (エビ、塩、こしょう、天ぷら粉、パン粉、卵、マヨネーズ、油) ほうれん草海苔和え (ほうれん草、人参、海苔、醤油) 華風スープ (春雨、人参、玉葱、ハム、葱、鶏がらだし、醤油) サンドイッチ 牛乳 (食パン、きゅうり、ハム、チーズ、マヨネーズ)	13日(水)梨狩り 中華丼 (米、豚肉、干し椎茸、筍、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、にんにく、塩、片栗粉、生姜、ごま油、鶏がらだし) スティックきゅうり (きゅうり、マヨネーズ) じゃが芋味噌汁 (じゃが芋、玉葱、人参、葱、昆布、味噌) 果物 梨パイ 牛乳 (梨、パイ皮、バター、グラニュー糖)	14日(木)プール教室 ご飯 豆腐と鶏肉のナゲット (豆腐、鶏ひき肉、玉葱、人参、生姜、塩、こしょう、片栗粉、卵、油、ケチャップ) マカロニサラダ (マカロニ、人参、きゅうり、塩、マヨネーズ、コーン缶、こしょう) ミルクスープ (キャベツ、人参、玉葱、しめじ、牛乳、コンソメ、塩、こしょう) ありふくっこまんじゅう 牛乳 (小麦粉、黒砂糖、あんこ、酒、ふくらし粉)	15日(金) ご飯 スコップコロッケ (じゃが芋、玉葱、合いびき肉、人参、油、パン粉、ソース) ひじきの煮物 (ひじき、人参、こんにゃく、砂糖、油揚げ、いんげん、醤油) きのこすまし汁 (えのき、しめじ、玉葱、人参、油揚げ、葱、昆布、醤油、塩) 果物 お好み焼き 牛乳 (小麦粉、豚肉、キャベツ、卵、長芋、ソース、青海苔、油)	16日(土) ハヤシライス (米、じゃが芋、人参、玉葱、牛肉、ハヤシライスルウ) キャベツスープ (キャベツ、人参、玉葱、コーン缶、コンソメ、塩、こしょう) 果物
おやつ	18日(月) 敬老の日 	19日(火)運動会予行練習 ドライカレー (米、合いびき肉、玉葱、人参、レーズン、にんにく、生姜、カレールウ、醤油) オクラスープ (オクラ、人参、玉葱、コーン缶、コンソメ、塩、こしょう) 果物 	20日(水) ご飯 れんこんバーグ (合いびき肉、玉葱、人参、豆腐、れんこん、みりん、醤油、片栗粉、酒) かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり、レーズン、チーズ、ハム、マヨネーズ) 玉葱味噌汁 (玉葱、人参、しめじ、葱、昆布、味噌) お菓子 ヨーグルト 	21日(木)プール教室 ご飯 魚の照り焼き (魚、みりん、醤油、酒) ごぼうサラダ (ごぼう、人参、コーン缶、塩、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ) えのきのすまし汁 (えのき、玉葱、人参、油揚げ、昆布、醤油、塩) 果物 	22日(金) ご飯 麻婆豆腐 (豆腐、豚ひき肉、玉葱、筍、干し椎茸、人参、にんにく、生姜、味噌、砂糖、鶏がらだし) きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり、わかめ、人参、かにかま、酢、砂糖、塩) 小松菜味噌汁 (小松菜、人参、玉葱、麩、昆布、味噌) りんごケーキ 牛乳 (小麦粉、りんご、砂糖、卵、マーガリン、ふくらし粉)	23日(土) 秋分の日
おやつ	25日(月) ロールパン ナポリタン (スパゲッティ、油、塩、玉葱、ウインナー、ピーマン、ケチャップ、醤油、粉チーズ) ほうれん草ごま和え (ほうれん草、人参、ごま、醤油) オニオンスープ (玉葱、ベーコン、葱、えのき、コンソメ、塩、こしょう) 果物 おにぎり チーズ (米、鮭フレーク) 	26日(火) ご飯 鶏肉マーマレード煮 (鶏肉、にんにく、酒、醤油、マーマレード、ブロッコリー) コールスローサラダ (キャベツ、きゅうり、レーズン、パイン缶、油、塩、こしょう、酢) 南瓜の味噌汁 (南瓜、人参、玉葱、油揚げ、葱、昆布、味噌) チーズ蒸しパン 牛乳 (ミックス粉、チーズ、ウインナー、牛乳)	27日(水) ご飯 中華風冷奴 (豆腐、きゅうり、トマト、酢、ごま油、砂糖、醤油、ごま) 昆布と野菜の煮物 (刻み昆布、じゃが芋、人参、いんげん、油、砂糖、醤油) 小松菜スープ (小松菜、ベーコン、人参、玉葱、コンソメ、醤油) 夏みかんゼリー ウエハース (夏みかん、寒天、砂糖、メープルシロップ)	28日(木)プール教室 ご飯 豚肉野菜巻 (豚肉、人参、いんげん、塩、小麦粉、こしょう、砂糖、醤油) キャベツとオクラ梅おかか和え (キャベツ、オクラ、梅干し、鰹節、醤油) かき玉汁 (卵、玉葱、えのき、葱、昆布、醤油、塩) 果物 	29日(金) ご飯 魚のコーンマヨ焼き (魚、コーン缶、チーズ、パセリ、マヨネーズ、トマト) 中華きゅうり (きゅうり、塩っぱ、ごま、ごま油、砂糖、酢、醤油) 豆腐の味噌汁 (豆腐、玉葱、人参、葱、油揚げ、昆布、味噌) 果物 野菜チップス 牛乳 (ごぼう、さつま芋、片栗粉、みりん、醤油、油)	30日(土) 運動会

◆3歳児未満のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります。

◆行事・材料の都合のより献立を一部変更することがあります。