

9 月 献 立 表

平成29年9月発行
こくふ子ども園

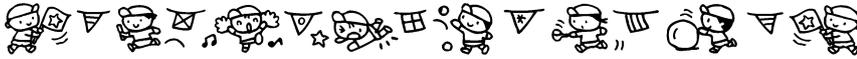


運動の前にエネルギー補給

今年の運動会は9月30日です。園でも運動会の練習に連日励んでいます。運動にはエネルギーが必要ですが、そのもととなる糖質（ごはんやパン、いも類など）は消化からエネルギーになるまでに2時間以上かかります。朝食は時間に余裕を持って、しっかりとエネルギー源になるものをとりましょう！



いただきます ごちそうさま 参照



1日(金)		2日(土)	
ごはん 高野豆腐のあんかけ (高野豆腐、玉葱、人参、えのき、ピーマン、砂糖、醤油、片栗粉、鶏ミンチ、みりん、酒) 切干大根の梅マヨ和え (切干大根、きゅうり、マヨネーズ、梅干し、大葉) なすとみそこのみそ汁 (なす、なめこ、玉葱、人参、いりこ、みそ) マカロニの安梧川 (マカロニ、きな粉、砂糖、塩) 牛乳	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、人参、油揚げ、しらす) 豆腐のすまし汁 (豆腐、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油) 果物 菓子 牛乳		
4日(月) 水泳教室		5日(火) こくふ学園交流会	
きつねうどん (うどん、玉葱、人参、かまぼこ、油揚げ、葱、かつお節、出し昆布、塩、醤油) あさりのしぐれ煮 (水煮あさり、生姜、醤油、酒、みりん) ツナサラダ (きゅうり、人参、ツナ、マヨネーズ、塩、コーン、キャベツ) 果物 のりむすび (米、のり、塩) チーズ	ごはん 厚揚げチャンブルー風 (厚揚げ、豚肉、人参、玉葱、にら、もやし、干し椎茸、ごま油、醤油) じゃことキャベツ和え (キャベツ、人参、しらす、ごま、醤油) えのきのみそ汁 (豆腐、わかめ、葱、えのき、いりこ、みそ) チーズポテト (じゃが芋、油、塩、あおのり、粉チーズ) 牛乳	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き風 (魚、キャベツ、玉葱、葱、人参、もやし、みそ、醤油、小麦粉、バター、生姜、油) 大豆サラダ (キャベツ、人参、ハム、大豆、マヨネーズ) レタスとトマトのスープ (レタス、トマト、コンソメ、塩、醤油、卵) みだらし団子 (白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉) 牛乳	ごはん 豚肉のみそだれつけ焼き (豚肉、玉葱、酒、塩、みそ、ごま、砂糖、油) ほうれん草の磯和え (ほうれん草、人参、醤油、のり) 油揚げのみそ汁 (豆腐、わかめ、油揚げ、葱、いりこ、みそ) 果物 ジャムサンド (食パン、マーガリン、イチゴジャム) 牛乳
8日(金)		9日(土)	
ごはん ちくわの二色揚げ (焼き竹輪、油、青のり、カレー粉、天ぷら粉) わかめの酢の物 (人参、きゅうり、わかめ、もやし、砂糖、酢、醤油) 玉葱のすまし汁 (玉葱、いりこ、塩、えのき、醤油、人参) マドレーヌ (砂糖、卵、バター、ミックス粉、牛乳) 牛乳	鶏そぼろ寿司 (米、鶏ミンチ、昆布、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、醤油、砂糖、酢、塩) 大根のみそ汁 (大根、人参、玉葱、葱、みそ、いりこ) 果物 菓子 牛乳		
11日(月) 水泳教室		12日(火) 神楽教室	
ごはん 魚のムニエル (魚、小麦粉、マーガリン、塩、こしょう) サワーキャベツ (キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、油、酢、塩、こしょう) ココロスープ (じゃが芋、人参、玉葱、パセリ、コンソメ、醤油、ウインナー、塩) 牛乳寒みがんずースかけ (寒天、牛乳、みかん缶、砂糖、コーンスターチ)	ごはん 豆腐のてまり揚げ (すり身、エビ、豆腐、人参、ごぼう、玉葱、葱、油、片栗粉) 青菜ともやしのナムル (小松菜、もやし、人参、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油) 玉葱のみそ汁 (玉葱、葱、いりこ、みそ、人参、しめじ) 果物 ぶかし芋 (さつま芋)	ロールパン 塩焼きそば (中華麺、油、人参、玉葱、ピーマン、豚肉、塩、イカ、こしょう、にんにく、エビ、鶏がらだし、のり、キャベツ) きゅうりの塩つべ和え (きゅうり、塩つべ) わかめのスープ (わかめ、人参、玉葱、塩、醤油、鶏がらだし) 鮭におにぎり (米、鮭、ごま、しらす)	ごはん 鶏肉の梅焼き (鶏肉、梅干し、みそ、みりん、砂糖、醤油、酒) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、チーズ、マヨネーズ、ハム、人参、塩、こしょう) コーンスープ (コーン、クリームコーン、玉葱、コンソメ、塩、パセリ、卵) 甘納豆蒸しパン (小麦粉、甘納豆、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳) 牛乳
15日(金) 運動会予行練習		16日(土)	
ドライカレー (米、合挽肉、玉葱、人参、レーズン、にんにく、油、カレールウ、醤油) 華風和え (ひじき、醤油、人参、コーン、ハム、きゅうり、ごま、ごま油、醤油、酢) 果物 カルピスゼリー (寒天、カルピス、もも缶)	秋の香ごはん (米、鶏肉、人参、しめじ、さつま芋、しらす、塩、醤油) もやしのみそ汁 (もやし、わかめ、葱、いりこ、みそ、豆腐) 果物 菓子 牛乳		
18日(月) 敬老会		19日(火) 談話リハーサル	
敬老の日 おやつ バナナ 牛乳	ごはん トンカツ (豚肉、にんにく、パン粉、天ぷら粉、塩、こしょう) しめじとほうれん草の和え物 (ほうれん草、人参、しめじ、醤油) 中華スープ (玉葱、人参、しめじ、にら、卵、鶏がらだし、塩) おやついりこ バナナ 牛乳	ごはん 炒り豆腐 (豆腐、鶏ミンチ、玉葱、干し椎茸、人参、焼き竹輪、グリーンピース、油、砂糖、醤油) キャベツのゆかり和え (キャベツ、人参、ゆかりふりかけ) 大根のみそ汁 (大根、えのき、わかめ、いりこ、みそ、卵) おぼろぎ (米、もち米、あんこ、きな粉、砂糖、塩) 牛乳	ごはん きのこのスパゲティ (スパゲティ、ベーコン、玉葱、干し椎茸、人参、えのき、油、ピーマン、コンソメ、醤油、しめじ、のり) 小松菜のサラダ (小松菜、マヨネーズ、醤油、ごま、もやし、人参) けんちん汁 (大根、人参、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩、鶏肉、ごぼう、里芋、油揚げ) 果物 さつま芋のおにぎり チーズ
22日(金) 運動教室		23日(土)	
ごはん 魚の西京焼き (魚、みそ、砂糖、みりん、酒、生姜) マロニーの酢の物 (春雨、きゅうり、人参、わかめ、酢、砂糖、醤油) きのこのみそ汁 (えのき、しめじ、いりこ、みそ、人参、葱、卵、椎茸) フルーツポンチ (バナナ、もも缶、みかん缶、砂糖、パイン缶、白玉粉)	秋分の日 運動会 		
25日(月) 水泳教室		26日(火) 神楽教室	
ごはん 鶏肉のピカタ (鶏肉、小麦粉、塩、卵、粉チーズ、パセリ、油) ブロッコリーの酢みそ和え (ブロッコリー、人参、カニカマ、砂糖、酢、みそ、ごま) 野菜スープ (キャベツ、玉葱、人参、塩、コンソメ、醤油) 果物 人参ゼリー (人参、りんごジュース、寒天、砂糖、ヨーグルト)	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 (豆腐、人参、チンゲン菜、エビ、砂糖、ケチャップ、醤油、片栗粉、玉葱、生姜、にんにく) カラフルサラダ (人参、コーン、キャベツ、きゅうり、カニカマ、マヨネーズ) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、いりこ、みそ、人参、玉葱)	ごはん 魚の磯辺フライ (魚、酒、塩、天ぷら粉、パン粉、青のり) 甘酢和え (キャベツ、人参、わかめ、きゅうり、かまぼこ、酢、ごま、砂糖) もやしのすまし汁 (もやし、いりこ、醤油、塩、玉葱、人参、わかめ) サンドイッチ (マヨネーズ、卵、きゅうり、ハム、食パン) 牛乳	ごはん 豚肉のおろし和え (豚肉、大根、葱、酢、醤油、砂糖) 春雨サラダ (春雨、人参、きゅうり、塩、こしょう、マヨネーズ、醤油) ふのみそ汁 (ふ、玉葱、いりこ、みそ、人参、葱) ごまアイス (ごま、牛乳、生クリーム、グラニュー糖)
28日(木)		29日(金)	
ごはん 豚肉のおろし和え (豚肉、大根、葱、酢、醤油、砂糖) 春雨サラダ (春雨、人参、きゅうり、塩、こしょう、マヨネーズ、醤油) ふのみそ汁 (ふ、玉葱、いりこ、みそ、人参、葱) ごまアイス (ごま、牛乳、生クリーム、グラニュー糖)	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 (厚揚げ、人参、豚肉、油、砂糖、醤油、じゃが芋、筍、いんげん) キャベツのごま和え (キャベツ、人参、ごま、醤油) コンソメスープ (玉葱、人参、大根、しめじ、水煮あさり、コンソメ、こしょう) わらびもち (くず粉、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖) 牛乳		
30日(土)			
運動会 			

3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳100ml)があります。行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。