



9月の献立表



平成29年9月発行
みなと保育園

運動の前にエネルギー補給

秋は体を動かすのに気持ちの良い季節です。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、その元となる糖質(ご飯やパン、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もって、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)

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	
	カツオ丼 [カツオ、にんにく、生姜油、片栗粉、砂糖、醤油 みりん酒、ほうれん草] 玉葱の味噌汁 [玉葱、椎茸、人参、葱 えのき、いりこ、味噌] りんご ミキサーパン <small>[小麦粉、B.P牛乳、塩、卵、油、トマト玉葱、ウインナー、パセリコーン、チーズ]</small> 牛乳	肉味噌ラーメン [中華麺、豚ミンチ、生姜にんにく、醤油、味噌 玉葱、コーン、葱、油 砂糖、いりこ、鶏がらだし] 南瓜の含め煮 [南瓜、砂糖、醤油] さわやかサラダ [トマト、アスパラ、ツナ きゃべつ、マヨネーズ] ごま団子 <small>[片栗粉、あんこ、ごま、油]</small> 牛乳	ご飯 すき焼き風 [豆腐、牛肉、玉葱、しめじ 人参、大根、いんげん、醤油 砂糖] もやしと梅肉和え [もやし、きゃべつ きゅうり、梅干し、醤油] コンソメスープ [玉葱、しめじ、コーン 小松菜、コンソメ、塩] 人参蒸しパン <small>(人参)</small> 小麦粉、B.P、スキムミルク 砂糖、卵、レモン 牛乳	ゆかりご飯 [米、ゆかり粉] サケの塩焼き [サケ、塩] 野菜の煮物 [じゃが芋、人参、れんこん しめじ、グリーンピース 砂糖、醤油] 豆乳のスープ [ベーコン、人参、玉葱 ほうれん草、椎茸、豆乳、塩 コンソメ] オレンジ カルシウムラスタ [食パン、粉チーズ、青のり ごま、砂糖、マーガリン] 牛乳	ご飯 ローストチキン [鶏肉、塩、こしょう] 夏みかんサラダ [きゅうり、きゃべつ 夏みかん、レーズン、塩 こしょう、油、酢] じゃが芋味噌汁 [じゃが芋、玉葱、えのき 葱、いりこ、味噌] バナナ カルピスゼリー [カルピス、寒天、白桃] ウエハース	チキンライス [米、鶏肉、人参、ピーマン 玉葱、ケチャップ、バター コンソメ、塩、こしょう] スープ [わかめ、白菜、人参、塩 コーン、しめじ 鶏がらだし] バナナ 菓子 牛乳	中華丼 [米、豚肉、イカ、白菜、筍 玉葱、人参、ピーマン、椎茸 にんにく、生姜 コンソメ 塩、醤油、片栗粉] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、葱 いりこ、塩、醤油] バナナ 菓子 牛乳
	ご飯 サバの生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、みりん 醤油、酒] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参 ごま、醤油] 豚汁 [豚肉、人参、玉葱、ごぼう 南瓜、椎茸、こんにゃく 葱、いりこ、味噌] チーズピザ [ピザ生地、チーズ] 牛乳	ご飯 マーボーなす [豚ミンチ、なす、玉葱 人参、筍、干し椎茸、豆腐 生姜、グリーンピース にんにく、砂糖、味噌 醤油、ごま油、鶏がらだし] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり ハム、酢、ごま油、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉葱、葱、いりこ 塩、醤油] みたらし団子 [白玉粉、片栗粉、砂糖 醤油] 牛乳	冷やし豆腐め [豆腐、トマト きゅうり、かつお節、昆布 醤油、みりん、のり] 魚の立田揚げ [カレイ、にんにく、生姜 酒、塩、みりん、醤油 片栗粉、油、プロックロー] ひじき煮 [ひじき、砂糖、油あげ 人参、いんげん、醤油 人参、いりこ] オレンジ じゃこおにぎり [米、しらす干し、かつお節 塩] チーズ	ご飯 チキンの包み焼き [鶏肉、玉葱、えのき しめじ、トマト、バター チーズ、塩、こしょう] 切干大根サラダ [切干大根、人参、きゅうり ハム、ごま、ごま油、醤油 砂糖、酢] 野菜スープ [きゃべつ、人参、玉葱 ほうれん草、コンソメ、塩 醤油] みなとごまんじゅう [小麦粉、黒砂糖、B.P、酒 あんこ] 牛乳	夏野菜カレー [米、押し麦、牛肉、人参 南瓜、ピーマン、玉葱、なす じゃが芋、油、カレールウ にんにく、醤油] きゅうりのゆかり和え [きゅうり、ゆかり粉 もやし、醤油] りんご みかん牛乳寒 [牛乳、みかん、ヨーグルト 寒天、砂糖]	鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう コーン、グリーンピース コンソメ、バター、塩 醤油] なすのスープ [きゃべつ、人参、玉葱 なす、コンソメ、塩、醤油] バナナ 菓子 牛乳	
	敬老の日	親子うどん [うどん、鶏肉、卵、人参 玉葱、ごぼう、葱、椎茸 醤油、塩、みりん かつお節、昆布] 焼きししゃも [ししゃも、トマト] 納豆和え [納豆、もやし、ほうれん草 人参、醤油、スキムミルク のり] バナナ 甘納豆蒸しケーキ [ミックス粉、甘納豆、卵 スキムミルク、抹茶] 牛乳	ご飯 筑前煮 [鶏肉、里芋、人参、ごぼう 干し椎茸、こんにゃく れんこん、いんげん、砂糖 醤油、油] わかめの酢の物 [きゅうり、きゃべつ 砂糖、カニかま、わかめ ごま、酢] なすのすまし汁 [なす、玉葱、油あげ 葱、いりこ、塩、醤油] パンラキンパイ [南瓜、砂糖、スキムミルク パイ生地] 牛乳	ロールパン 鶏肉の照り焼き [鶏肉、にんにく、生姜 醤油、みりん、砂糖、酒] ミルクおから [豚挽肉、人参、おから 玉葱、油、砂糖、醤油 チーズ、牛乳、葱] にらスープ [にら、もやし、しめじ コーン、玉葱、コンソメ 塩、醤油] オレンジ おはぎ [米、もち米、あんこ きな粉、砂糖、塩] 牛乳	ご飯 アジの蒲焼き風 [アジ、片栗粉、油、醤油 砂糖、みりん、酒、葱] りんごサラダ [白菜、りんご、きゅうり しらす、酢、油、塩] 豆腐の味噌汁 [豆腐、わかめ、玉葱、葱 いりこ、えのき、味噌] パフェ [白桃、黄桃、みかん アイス、コーンフレーク]	秋分の日	
	たらこスパゲティ [スパゲティ、玉葱、たらこ にんにく、バター、塩、油 のり] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、コーン ハム、ごま、醤油] 中華スープ [玉葱、人参、春雨、しめじ 卵、葱、片栗粉、鶏がらだし 油、ごま油] ひじきおにぎり <small>[米]</small> ひじき、鶏肉、ごぼう、椎茸 油あげ、しらす干し] チーズ	ご飯 サバのおろし和え [サバ、塩、生姜、片栗粉 油、大根、砂糖、醤油] ドレッシングサラダ [きゃべつ、プロックロー 人参、コーン、ごま、醤油 マヨネーズ、スキムミルク] きのこのすまし汁 [大根、椎茸、えのき、葱 しめじ、いりこ、塩、醤油] 芋もち [じゃが芋、片栗粉、砂糖 醤油、のり] 牛乳	ご飯 五日ハンバーグ [豚ミンチ、ごぼう、椎茸 玉葱、きゃべつ、人参 えのき、れんこん、醤油 酢、砂糖] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、醤油] えのきの味噌汁 [えのき、玉葱、わかめ しめじ、味噌] フルーツ白玉 [白玉粉、砂糖、バナナ 黄桃、白桃、みかん] 牛乳	ロールパン 豆腐のグラタン [豆腐、合挽き肉、玉葱 人参、ケチャップ、コンソメ トマト缶、チーズ] きんぴらごぼう [ごぼう、人参、砂糖、醤油 ピーマン、しらたき、ごま ごま油] わかめのすまし汁 [わかめ、人参、玉葱 コーン、いりこ、塩、醤油] 大芋芋 [さつま芋、油、砂糖、醤油 ごま] 牛乳	ご飯 八宝菜 [豚肉、エビ、白菜、筍 人参、葱、椎茸、玉葱 ごま油、コンソメ、醤油 片栗粉] ひじきの華風和え [ひじき、醤油、もやし ハム、コーン、酢、砂糖 ごま油] そうめん汁 [そうめん、えのき、玉葱 椎茸、葱、いりこ、味噌] ヨーグルト ウエハース	運動会	

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。