



9月の献立表



平成29年9月発行
あさひ子ども園

しっかりと睡眠を

秋は気温もほどよいので過ごしやすく、屋外での活動も多くなります。しかし、季節の変わり目で、夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時季でもあります。十分な栄養をとることはもちろん、しっかりと睡眠をとり、体を休めることも大事です。園の行事などがあった日は、とくに意識して早めに寝るように心がけましょう。

参考資料：いただきます ごちそうさま



1日(金) ご飯 高野豆腐のオランダ煮 [高野豆腐、鶏肉、片栗粉、人参、ピーマン、玉ねぎ、じゃが芋、干し椎茸、醤油、砂糖、酒、油] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、コンソメ、醤油、塩] バナナケーキ 牛乳 [バナナ、レモン汁、小麦粉、卵、牛乳、油、ベーキングパウダー、砂糖]	2日(土) 鶏ごぼろピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、グリーンピース、コンソメ、マーガリン] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、醤油、塩] 菓子・バナナ牛乳
---	--

4日(月) ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] イカとわかめの酢の物 [イカ、わかめ、きゅうり、人参、酢、塩、砂糖、醤油] なすの味噌汁 [なす、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、味噌、いりこ] チーズトースト [食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖]	5日(火) しめじさき(にじ) ご飯 鮭のソテー彩り野菜 [鮭、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン、油、塩、こしょう] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 黒糖まんじゅう 牛乳 [小麦粉、黒糖、あんこ、酒、ベーキングパウダー]	6日(水) 音楽指導 冷やしうどん [うどん、エビ、きゅうり、油揚げ、人参、干ししたけ、いりこ、塩、みりん、醤油] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、人参、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] ごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] 果物 塩昆布おにぎり [米、塩昆布]	7日(木) 水泳教室(たいよう) ご飯 豆腐の手まり揚げ [魚のすり身、豆腐、ねぎ、人参、ごぼう、むきエビ、玉ねぎ、塩、油、片栗粉] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] 春雨スープ [春雨、もやし、人参、ニラ、コンソメ、醤油、塩] ストロベリーアイス [生クリーム、牛乳、スライスいちご、砂糖]	8日(金) スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、生姜、にんにく、ごま油、醤油] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、人参、えのき、いりこ、醤油、塩] 果物 ヨーグルト バナナ	9日(土) 運動会
11日(月) テイサービス慰問(たいよう) ご飯 ハンバーグ [合挽き肉、豆腐、卵、牛乳、パン粉、玉ねぎ、こしょう、塩、油、ケチャップ、ソース] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油、塩] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌] 杏仁豆腐 [牛乳、寒天、みかん缶、黄桃缶、白桃缶、アーモンドエッセンス、砂糖]	12日(火) ミニエ講座・エコバク作(たいよう) 塩ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がらスープ] 焼きししゃも [ししゃも] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、ごま、醤油] 果物 おかかおにぎり [米、かつお節、醤油]	13日(水) 期切り(たいよう) テイサービス慰問(つき) ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、れんこん、油、砂糖、醤油] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、えのき、わかめ、いりこ、醤油、塩] ドーナツ 牛乳 [ミックス粉、卵、牛乳、油、グラニュー糖]	14日(木) 水泳教室(たいよう) 米とぎ体験(ほし) ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、油、片栗粉、みりん] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、塩、酢、ごま油、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] オレンジゼリー 牛乳 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	15日(金) 習字教室(たいよう) みたらし団子作(つき) ご飯 魚の味噌煮 [魚、生姜、酒、味噌、砂糖、みりん] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、チーズ、醤油、コーン、マヨネーズ] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、人参、しめじ、いりこ、醤油、塩] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	16日(土) 中華丼 [米、イカ、豚肉、白菜、エビ、人参、干し椎茸、玉ねぎ、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらスープ、片栗粉、ごま油、醤油] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、豆腐、えのき、鶏がらスープ、醤油、塩] 菓子・バナナ牛乳
18日(月) 敬老の日 	19日(火) ご飯 魚の塩焼き [魚、塩] ひじきの華風和え [ひじき、ハム、きゅうり、コーン、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ、醤油、塩] 人参団子 牛乳 [人参、白玉粉、きな粉、塩、砂糖]	20日(水) おにぎりワークショップ(たいよう) ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、味噌、醤油、ごま油] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] わかめすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、キウイ]	21日(木) 水泳教室(たいよう) あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、鶏がらスープ、ごま油、片栗粉] 小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、えのき、いりこ、味噌] おぼろぎ 牛乳 [米、もち米、小豆、砂糖、塩]	22日(金) 誕生会 ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、生姜、小麦粉、トマト缶、ソース、ケチャップ] ほうれん草の小魚和え [ほうれん草、人参、しらす干し、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] クリームあんみつ [寒天、砂糖、黄桃缶、白桃缶、あんこ、アイス]	23日(土) 秋分の日
25日(月) ご飯 厚揚げの味噌炒め [厚揚げ、豚肉、人参、春雨、玉ねぎ、じゃが芋、砂糖、油、味噌、醤油] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま、油、酢、砂糖、醤油] コンソメスープ [人参、玉ねぎ、ピーマン、コンソメ、醤油、塩] 芋もち春巻き 牛乳 [春巻きの皮、じゃが芋、油、砂糖、醤油、酒、みりん]	26日(火) 赤魚教室 炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] 塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 ミニサッパタン 牛乳 [小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウィンナー、パセリ]	27日(水) 食育の話(つき) けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、かまぼこ、椎茸、ねぎ、いりこ、塩、醤油、みりん、酒] 五目豆 [大豆、ごぼう、こんにゃく、刻み昆布、人参、醤油、砂糖] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのみり] 果物 さつま芋ご飯おにぎり [米、さつま芋、黒ごま、塩]	28日(木) 水泳教室(たいよう) ご飯 魚のコーンマヨ焼き [魚、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ] 切干大根の含め煮 [切干大根、さつま揚げ、人参、砂糖、醤油、油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] 白あんパイ 牛乳 [白あん、パイ生地、卵黄]	29日(金) ご飯 ポークピーンズ [豚肉、人参、玉ねぎ、油、じゃが芋、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、塩、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、鶏がらスープ、醤油、塩] 手作りメロンパン 牛乳 [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]	30日(土) 穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、塩、酒] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳

★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