

平成29年度 9月献立表

さかえ保育所

防災の日

誕生日会

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ | 主要材料名 | | |
|----|----|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--|
| | | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える |
| 1 | 金 | おむすび 炊き出し汁 フルーツ | ちんすこう 牛乳 | みそ 豚肉 牛乳 | 米 里芋 こんにやく じゃがいも さつまいも 小麦粉 | 大根 人参 葱 ごぼう 干しいたけ みかん |
| 2 | 土 | 冷し中華 フルーツ | お菓子 牛乳 | ロースハム 卵 わかめ 牛乳 | 中華麺 | きゅうり トマト きゃべつ |
| 4 | 月 | ごはん・フルーツ 生揚げのそぼろ煮 小松菜のおひたし | キャラメルポップコーン いりこ 牛乳 | 豚肉 牛肉 生揚げ 鯉節 しらす干し いりこ 牛乳 | 米 じゃがいも ポップコーン バター | いんげん 人参 玉葱 生姜 小松菜 きゃべつ |
| 5 | 火 | 食パン チキンチャップ ひじきサラダ・フルーツ | フルーツポンチ 牛乳 | 鶏肉 しらす干し ツナ ひじき 牛乳 | 食パン ごま | 玉葱 人参 小松菜 しめじ きゃべつ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 バナナ |
| 6 | 水 | ごはん あじフライ わかめスープ・フルーツ | パインケーキ 牛乳 | あじ わかめ 卵 牛乳 | 米 小麦粉 バター ホットケーキミックス パン粉 | ミニトマト 玉葱 きゃべつ 人参 葱 パイン缶 |
| 7 | 木 | バターロール ポークソテー 春雨サラダ・フルーツ | うどんかりんとう 牛乳 | 豚肉 ツナ 牛乳 | バターロール 春雨 マヨネーズ うどん | 玉葱 人参 小松菜 コーン きゅうり |
| 8 | 金 | ごはん・フルーツ 五目炒り豆腐 トマトとじゃこの和え物 | ヨーグルト | 豆腐 豚肉 牛肉 卵 しらす干し わかめ ヨーグルト | 米 ごま | 玉葱 きゃべつ ピーマン トマト |
| 9 | 土 | 焼きそば フルーツ | お菓子 牛乳 | 豚肉 青のり 牛乳 | 中華麺 | 人参 玉葱 ピーマン きゃべつ |
| 11 | 月 | ごはん 凍り豆腐の炒め煮 スパゲティサラダ・フルーツ | お麩ラスク いりこ 牛乳 | 凍り豆腐 えび 昆布 ツナ いりこ 牛乳 | 米 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ 麩 バター | いんげん 人参 しめじ コーン きゅうり きゃべつ |
| 12 | 火 | 食パン・フルーツ まり揚げ じゃがいものカレー炒め | みかんヨーグルト | ひじき 豆腐 鶏肉 ウインナー ヨーグルト | 食パン パン粉 じゃがいも 片栗粉 | 葱 生姜 人参 みかん缶 |
| 13 | 水 | ごはん・フルーツ 豚肉の生姜焼き きゅうりのごま和え | 小豆蒸しパン 牛乳 | 豚肉 ツナ 牛乳 卵 | 米 ごま ホットケーキミックス 小豆缶 | 人参 玉葱 ピーマン もやし 生姜 きゅうり |
| 14 | 木 | ごはん・フルーツ 白身魚の磯辺揚げ きのこ卵の中華スープ | オレンジゼリー 牛乳 | 白身魚 青のり わかめ 卵 寒天 牛乳 | 米 小麦粉 ごま油 | 筍 えのきたけ しめじ 生しいたけ 葱 オレンジ |
| 15 | 金 | ごはん・フルーツ 肉じゃが きゃべつのごま和え | シュガートースト 牛乳 | 牛肉 しらす干し 牛乳 | 米 じゃがいも こんにやく 食パン バター | グリーンピース 玉葱 人参 コーン きゃべつ |
| 16 | 土 | ミートスパゲティ フルーツ | お菓子 牛乳 | 豚肉 牛肉 粉チーズ 牛乳 | スパゲティ | 人参 玉葱 ピーマン しめじ トマト |
| 19 | 火 | ごはん さんまのかば焼き そうめん汁・フルーツ | きな粉サンド いりこ 牛乳 | さんま いりこ みそ きな粉 牛乳 | 米 小麦粉 片栗粉 そうめん 里芋 食パン バター | ミニトマト ごぼう 人参 葱 |
| 20 | 水 | 食パン・フルーツ クリームシチュー きゃべつとコーンのサラダ | りんごゼリー 牛乳 | 豚肉 粉チーズ ツナ 寒天 牛乳 | 食パン じゃがいも | グリーンピース 玉葱 人参 コーン きゃべつ りんご |
| 21 | 木 | ごはん・フルーツ 牛肉の甘辛煮 切干大根のごま和え | ピザトースト 牛乳 | 牛肉 ツナ ウインナー 牛乳 | 米 ごま 食パン マヨネーズ | いんげん 生姜 南瓜 しめじ 人参 切干大根 きゅうり 玉葱 ピーマン |
| 22 | 金 | ごはん 大豆の五目煮 里芋のごま和え・フルーツ | 小豆団子 牛乳 | 鶏肉 さつま揚げ 水煮大豆 昆布 牛乳 | 米 こんにやく ごま 里芋 小豆缶 白玉粉 団子粉 | ごぼう 干しいたけ いんげん 人参 玉葱 小松菜 |
| 25 | 月 | カレーライス フルーツ | ケーキ 牛乳 | 牛肉 卵 生クリーム 牛乳 | 米 じゃがいも 小麦粉 バター | グリーンピース 玉葱 人参 ぶどう |
| 26 | 火 | バターロール 鮭の黄金焼き きゃべつのごま和え・フルーツ | おはぎ 牛乳 | 鮭 チーズ わかめ ウインナー 牛乳 きな粉 | バターロール 米 マヨネーズ 小豆缶 もち米 | 人参 きゃべつ 葱 パセリ |
| 27 | 水 | ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー・フルーツ | お菓子 いりこ 牛乳 | 豆腐 豚肉 牛肉 みそ 卵 かまぼこ いりこ 牛乳 ちくわ | 米 ごま 春雨 ごま油 | 人参 玉葱 葱 きゅうり |
| 28 | 木 | ごはん・フルーツ 筑前煮 小松菜のチーズ和え | パインゼリー 牛乳 | 卵 昆布 鶏肉 チーズ 寒天 牛乳 | 米 じゃがいも こんにやく ごま マヨネーズ | ごぼう 筍 いんげん 干しいたけ 人参 小松菜 きゃべつ パイン コーン |
| 29 | 金 | ごはん ポークチャップ 春雨の酢の物・フルーツ | フライドポテト 牛乳 | 豚肉 しらす干し 青のり 牛乳 | 米 春雨 じゃがいも | 小松菜 玉葱 人参 しめじ きゅうり コーン |
| 30 | 土 | 炒めビーフン フルーツ | お菓子 牛乳 | 豚肉 ちくわ 牛乳 | ビーフン | 玉葱 人参 きゃべつ もやし ピーマン 干しいたけ |

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

給食だより

9月号

2017. 9. 29

さかえ保育所

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。

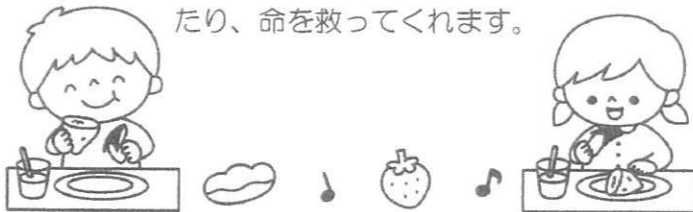
秋といえば“食欲の秋”。秋の味覚には、新米、サンマ、栗、松茸、ぶどう、梨、柿などたくさんの食材が楽しませてくれます。秋は、食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくす良い機会になるといいですね。



防災の日メニュー

9月1日は防災の日です。給食では、防災メニューとして“おむすび、炊き出し汁、みかん缶” おやつでは“乾パン”をだします。ライフラインが止まった場合に備えて、非常食としてご家庭でも飲料水（大人1人1日3ℓ）、缶づめ、ビスケット、チョコレートなどこれを機に用意されてはいかがでしょうか？

食べ慣れたお菓子が心を癒したり、命を救ってくれます。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。

十五夜は、秋の月を見ながら収穫に感謝する日です。お月様の見えるところにお団子と、

秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝

と祈りを捧げます。今年は10月4日ですが

保育所では9月22日に、たんぼぼ組から幼

児組までお団子作りをします。どんなお団子

ができるか楽しみですね。



☆じゃがいものカレー炒め☆



●材料 (4人分)

- じゃがいも…80g
- 人参…40g
- ウインナー…40g
- 油…少々
- 塩…少々
- カレー粉…少々

【作り方】

- ① じゃがいもは短冊切り、人参は細めの短冊切りにして、両方とも固めに茹でる。
- ② ウインナーは斜め切りにする。フライパンを熱し油をしき、じゃがいも、人参、ウインナーを炒める。
- ③ 塩とカレー粉で味をつける。

※カレー味のほかに、しょうゆとみりんで味をつけても美味しくできます！