

9月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和2年9月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、小麦)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 火	あわご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 鯖の唐揚げ(甘辛たれ) 切干大根のサラダ 納豆 フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 みそ さば シーチキン 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 もちきび 片栗粉 油 ごま油 三温糖	なめこ 切干だいこん にんじん きゅうり バナナ こまつな
2 水	協力願い (弁当持参)	あんぱん			
3 木	親子丼 みそ汁(豆腐、冬瓜) きゅうりのおかか和え フルーツ	くずもち 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 卵 豆腐 みそ しらす干し 糸かつお きな粉 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 辛くず 粉黒糖	たまねぎ にんじん 生しいたけ グリーンピース とうがん きゅうり りんご
4 金	ご飯 レバー汁 豚肉の生姜炒め じゃがバター スライストマト フルーツ	スティック菓子 小魚 飲むヨーグルト	豚レバー 豆腐 みそ 卵 豚肉 脱脂乳 いりこ	米 三温糖 じゃがいも マーガリン 小麦粉 油 黒ゴマ	とうがん にんじん にら ピーマン たまねぎ もやし トマト オレンジ
5 土	牛丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ
7 月	冷やしそうめん アーサ汁 チーズ フルーツ	ミルクスコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ロースハム 豆腐 チーズ 脱脂乳 いりこ 牛乳	そうめん 油 ホットケーキ ミックス マーガリン 三温糖	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ レズン
8 火	麦ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 いりこ	米 押麦 おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも マーガリン さつまいも 小麦粉 油	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん りんご
9 水	ピピン丼 ゆし豆腐 卵 牛乳 塩もみきゅうり フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 ゆし豆腐 卵 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 三温糖 ごま油 白ごま ホットケーキ ミックス マーガリン 油	にんじん もやし こまつな ねぎ きゅうり オレンジ
10 木	ご飯 チキンスープ 白身魚照り焼き ごぼうサラダ 納豆 フルーツ	ひらやちー 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 白身魚 ちくわ 納豆 卵 シーチキン いりこ 牛乳 脱脂乳	米 片栗粉 マヨネーズ 黒ゴマ 小麦粉 油	コーン マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ ごぼう きゅうり バナナ にら キャベツ
11 金	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) トンカツ 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ	ハムチーズサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚ヒレ 納豆 ハム チーズ いりこ 脱脂乳	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒ゴマ 食パン マーガリン	だいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ りんご
12 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	13時まで保育	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
14 月	ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) チキンのマリネ 人参しりしり きゅうりの塩昆布和え フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 みそ 鶏肉 シーチキン 卵 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 さつまいも	わかめ たまねぎ にんじん たまねぎ にら きゅうり 塩昆布 オレンジ
15 火	あわご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 おつゆ麩 マーガリン	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり りんご

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
16 水	沖縄風ちゃんぽん みそ汁(豆腐、えのき) トマトのしらす和え フルーツ	コーンフレーク ミルク 小魚	豚肉 カステラ(卵、小麦) 豆腐 みそ しらす干し 脱脂乳 いりこ	米 三温糖 コーンフレーク	キャベツ たまねぎ にんじん にら えのき トマト バナナ
17 木	お弁当会	タンナファクルー 小魚 麦茶	いりこ		
18 金	ご飯 中身汁 鯖のみそ煮 春雨サラダ 納豆 フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	中身 さば みそ 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 切りこんにやく 三温糖 はるさめ ごま油 超熟ロール 油	ねぎ しいたけ きゅうり わかめ にんじん オレンジ
19 土	もずく丼 みそ汁(麩、わかめ) スライストマト フルーツ	サブレ 麦茶	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	もずく にんじん ピーマン コーン わかめ トマト りんご
21 月	敬老の日				
22 火	秋分の日				
23 水	きのこカレー ゆで卵 わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	フルーツヨーグルト クラッカー 小魚	豚肉 卵 脱脂乳 いりこ	米 白ごま 三温糖 クラッカー	南瓜 玉葱 茄子 人参 しめじ えのき カットトマト わかめ きゅうり バナナ 養豚缶 みかん缶
24 木	麦ご飯 そうめん汁 クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 押麦 そうめん 切りこんにやく 三温糖 さつまいも 油 粉黒糖 黒ゴマ	刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれん草 オレンジ
25 金	ご飯 みそ汁(豆腐、冬瓜) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	メロンパン風 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 みそ 豚肉 卵 納豆 牛乳 脱脂乳 いりこ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 食パン ホットケーキ ミックス マーガリン	とうがん にんじん きゅうり りんご バナナ 食卓レモン
26 土	豚丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり りんご
28 月	三色丼 みそ汁(豆腐、なめこ) スライストマト フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 卵 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	ほうれん草 なめこ トマト オレンジ
29 火	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	アップルパイ 小魚 飲むヨーグルト	卵 ロースハム 豆腐 チーズ いりこ 脱脂乳	中華麺 ごま油 三温糖 パイシート	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ りんご 食卓レモン レズン
30 水	お誕生会 赤飯、イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	レアチーズケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	ささげ グレープ カステラ(卵、小麦) 豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン クリームチーズ 生クリーム いりこ 牛乳 脱脂乳	米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 ビスケット マーガリン	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり りんご 食卓レモン いちごジャム

●あか・・・血や肉、骨をつくる

●きいろ・・・力や熱となる

●みどり・・・体の調子を整える



※材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつ(脱脂乳)はつばみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

★麩ラスクレシピ★

◀材料(大人2人、子ども2人分)▶

・おつゆ麩…35g、マーガリン…25g、砂糖…12g

◀作り方▶

①マーガリンは湯せん、又は電子レンジで溶かしておく。

②おつゆ麩に①を絡ませ、砂糖をまぶす。

③トースターで茶色く焦げ目がつくまで焼く。

(焼き時間はご家庭の調理機器に合わせて調整してください)

・保育園で人気のおやつです！おつゆ麩を使うと一口サイズで食べやすく、サクサクするので食感も楽しめます。車麩を輪切りにして作っても違った食感が楽しめると思います。簡単なので、ご家庭で子ども達と一緒にクッキングしてみたいかがでしょうか◎

