

9月 給食献立表

2019年

3歳児以上

日	曜	献 立	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる
2	月	秋鮭とわかめのごはん 揚げだし豆腐そぼろあん キャベツと人参のサラダ 大根と玉ねぎのみそ汁 バナナ	さつまいもマフィン 牛乳	パン	秋鮭・木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・鶏卵・醤油牛乳	米・かたくり粉・醤油油・味噌・薄力粉 無塩バター・さつまいも パン	カットわかめ・葉ねぎ・しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん・大根・たまねぎ・バナナ
3	火	キーマカレー スパゲティ・サラダ ゆでたまご オレンジ	じゃがチーズ 牛乳	わかめおにぎりに 煮茶	豚ひき肉・だいず・プレスハム・鶏卵 プロセスチーズ・醤油牛乳	米・スパゲティ・マヨネーズ じゃがいも・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・えだまめ・きゅうり パレンシアオレンジ・パセリ わかめ
4	水	ごはん さわらの煮付け 和風オムレツ 小松菜ともやしのおひたし かぼちゃのみそ汁 りんご	ひじきおにぎり 煮茶	せんべい	さわら・鶏卵・淡色辛みそ・塩揚げ	米・味噌 せんべい	しょうが・葉ねぎ・こまつな にんじん・りょうとうもろやし・西洋かぼちゃ たまねぎ・りんご・ほしひじき
5	木	ごはん 酢豚 わかめと人参のこまサラダ チンゲン菜ときこのスープ ミニゼリー	きなこトースト 牛乳	ゆかりおにぎりに 煮茶	鶏もも・きな粉・醤油牛乳	米・かたくり粉・醤油油・味噌・こま ご・ゼリー・食パン・無塩バター	たけのこ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン きゅうり・カットわかめ・チンゲンサイ えのきたけ ゆかり
6	金	ごはん 赤魚の西京焼き 粉ふきいも キャベツと人参の和えもの 豆腐と玉ねぎのすまし汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	パン	あかうお・甘みそ・ソフト豆腐・鶏卵 醤油牛乳	米・味噌・じゃがいも・おけ-ミックス 無塩バター・メープルシロップ パン	あおさ・キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
7	土	ごはん 豚肉と青葱の炒め物 レタスと人参のサラダ コーンと玉ねぎのスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・醤油牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま油・味噌 メープルシロップ せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン サニーレタス・きゅうり・ストロベリー パレンシアオレンジ
9	月	ごはん チンジャオロース 切干大根と人参のナムル 卵とわかめの中華スープ バナナ	手作りクッキー 牛乳	塩原市おにぎりに 煮茶	豚もも・鶏卵・鶏卵・醤油牛乳	米・じゃがいも・味噌・ごま油・こま 薄力粉・無塩バター	青ピーマン・たまねぎ・たけのこ ゆかり・にんじん・きゅうり カットわかめ・バナナ 塩原市
10	火	ごはん さばの照り焼き ブロック 小松菜ともやしのごま和え 豆腐とあけのみそ汁 りんご	いちごジャムサンド 牛乳	せんべい	まさば・ソフト豆腐・塩揚げ 淡色辛みそ・醤油牛乳	米・こま・食パン・いちごジャム せんべい	ブロックリー・こまつな・にんじん りょうとうもろやし・葉ねぎ・りんご
11	水	ミートソーススパゲティ キャベツと人参のサラダ コンソメスープ オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	パン	豚ひき肉・パルメザンチーズ・豆乳 きな粉・醤油牛乳	スパゲティ・かたくり粉・味噌 パン	たまねぎ・マッシュルーム水菜缶詰 トマト缶詰・キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ パレンシアオレンジ
12	木	ごはん チキンカツ ブロックリー レタスとコーンのサラダ たまごスープ カルピスゼリー	スイートポテトパイ 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・セラデン・乳酸菌飲料 鶏卵・醤油牛乳	米・薄力粉・パン粉・醤油油 マヨネーズ・パイ皮・さつまいも 無塩バター・味噌 せんべい	ブロックリー・サニーレタス・にんじん きゅうり・ストロベリー・たまねぎ
13	金	ごはん 和風ハンバーグきのこソース 青葱サラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 バナナ	五平もち 煮茶	パン	豚ひき肉・醤油牛乳・鶏卵 ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・パン粉・味噌・緑豆はるさめ パン	ほしひじき・たまねぎ えのきたけ・葉ねぎ・きゅうり・にんじん こまつな・バナナ
14	土	カレーライス スパゲティ・サラダ ゆでたまご オレンジ	マドレーヌ 牛乳	せんべい	鶏もも・プレスハム・鶏卵・醤油牛乳	米・スパゲティ・マヨネーズ・薄力粉 味噌・無塩バター せんべい	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり パレンシアオレンジ・レモン
17	火	ごはん 豚肉の柳川風 ちくわの塩漬揚げ キャベツと人参のみそ汁 オレンジ	マーブルケーキ 牛乳	パン	豚もも・鶏卵・焼き竹輪・淡色辛みそ 醤油牛乳	米・味噌・プレミックス粉・醤油油 おけ-ミックス・無塩バター パン	たまねぎ・こぼろ・葉ねぎ・あおのり キャベツ・にんじん・パレンシアオレンジ
18	水	ごはん さんまのごま照り焼き 和風オムレツ わかめと人参の酢の物 さつまいものみそ汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	塩原市おにぎりに 煮茶	さんま・鶏卵・淡色辛みそ・醤油牛乳	米・こま・味噌・さつまいも・食パン	にんじん・葉ねぎ・きゅうり・カットわかめ たまねぎ・バナナ 塩原市
19	木	お弁当日	甘食 牛乳	せんべい	鶏卵・加糖練乳・醤油牛乳	無塩バター・味噌・おけ-ミックス せんべい	
20	金	ごはん 焼きコロッケ ブロックリー 切干大根と人参のサラダ かきたま汁 りんご	おはぎ 煮茶	パン	豚ひき肉・鶏卵・あずき・きな粉	米・じゃがいも・プレミックス粉・パン粉 醤油油・マヨネーズ・味噌・ごま油 こま・かたくり粉 パン	たまねぎ・ブロックリー・切干しいたけ にんじん・きゅうり・にんじん・葉ねぎ・りんご
21	土	ごはん 炒り豆腐 マカロニサラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	スノーボール 牛乳	せんべい	木綿豆腐・豚ひき肉・プレスハム 淡色辛みそ・醤油牛乳	米・味噌・マカロニ・マヨネーズ 薄力粉・醤油油・粉糖 せんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・葉ねぎ きゅうり・にんじん・こまつな パレンシアオレンジ
24	火	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ゆでたまご オレンジ	ホットケーキ 牛乳	わかめおにぎりに 煮茶	豚もも・鶏卵・醤油牛乳	米・じゃがいも・おけ-ミックス 無塩バター・メープルシロップ パン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり ストロベリー・パレンシアオレンジ わかめ
25	水	ひじきごはん 白身魚の塩漬揚げ 青葱サラダ ほうれん草と大根のみそ汁 バナナ	マッシュマロクリスピー 牛乳	パン	塩揚げ・ホウ・淡色辛みそ・醤油牛乳	米・味噌・プレミックス粉・醤油油 緑豆はるさめ・コーンフレーク マッシュマロ・無塩バター パン	ほしひじき・にんじん・あおさ・きゅうり にんじん・ほうれん草・大根・バナナ
26	木	ごはん レンコンつくねの和風あんかけ わかめとカニカマの酢の物 かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー	シュガートースト 牛乳	ゆかりおにぎりに 煮茶	豚ひき肉・鶏卵・醤油牛乳 かに風味かぼちゃ・淡色辛みそ	米・パン粉・味噌・かたくり粉・ゼリー 食パン・無塩バター・グラニュー糖	れんこん・たまねぎ・葉ねぎ・きゅうり カットわかめ・西洋かぼちゃ ゆかり
27	金	ごはん 麻婆豆腐 パンパシージュサラダ 中華スープ バナナ	焼きおにぎり 煮茶	パン	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ さき菜・鶏卵・しらす干し	米・味噌・ごま油・こま パン	たまねぎ・葉ねぎ・サニーレタス・きゅうり にんじん・バナナ
28	土	ごはん 豚じゃが ブロックリーとツナの和風サラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	せんべい	豚もも・まぐろ缶詰・淡色辛みそ 豆乳・きな粉・醤油牛乳	米・じゃがいも・味噌・かたくり粉 せんべい	にんじん・たまねぎ・えだまめ・ブロックリー きゅうり・こまつな・パレンシアオレンジ
30	月	ごはん チキン南蛮 キャベツと人参のサラダ 中華スープ バナナ	手作りプリン 牛乳	パン	鶏むね・鶏卵・醤油牛乳	米・かたくり粉・醤油油・味噌 マヨネーズ・ごま油・こま メープルシロップ パン	たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん きゅうり・カットわかめ・バナナ

☆9月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナです。
☆都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

まだまだ残暑が厳しいですが、秋の訪れを感じる季節となりました。
今回は、秋が旬のおいしい食べ物をご案内に美味しくいただくために、食材の見分け方を紹介します！

★さんま・・・黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮で美味しい
★きのこ・・・かさかさがあまり無いでなく、軸がしまっていてあまり汚れていないもの
★さつまいも・・・よく太っていて、でこぼこの少ないもの
★梨・・・軸がしっかりとついていて、皮に色むらがなく、お尻がふっくらとして広いもの
★りんご・・・軸が太く、皮が赤く、ハリとツヤのあるもの
★ぶどう・・・粒の表面に白い粉がついているもの