

9月の予定献立

平成27年度

(給食目標)身体のリズムを整えましょう

まどか保育園

日	曜	献立名(主菜、副菜、汁、果物)材料名	飲み物	3時おやつ 飲み物
1	火	豆腐入り松風焼き (鶏ミンチ 豆腐 小葱) チンゲン菜のナムル (チンゲン菜 もやし 人参) かみなり汁 (豆腐 しいたけ 人参 大根 生姜)	黒糖スキムドリンク	レーズンパン 牛乳
2	水	れんこんと鶏ひき肉のふわふわボール (鶏ミンチ れんこん 生姜) キャベツの梅おかか和え (キャベツ きゅうり 人参 かつお節) ほうれん草の中華スープ (ほうれん草 桜エビ)	牛乳	フルーツ白玉 麦茶
3	木	魚のピカタ (魚 卵) 大根の炒り煮 (牛肉 大根 人参 しいたけ こんにゃく ニンニク) 吸物 (かまぼこ しめじ ワカメ 小葱)	麦茶	パインケーキ 牛乳
4	金	豆腐の真砂揚げ (鶏ミンチ えび 豆腐 ちりめん 人参) さつま芋のサラダ (さつま芋 ハム きゅうり) みそ汁 (玉葱 うす揚げ 小葱) キウイ	牛乳	びっくりおはぎ 麦茶
5	土	ちゃんぽん (麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ もやし イカ エビ 天ぷら かまぼこ コーン)	牛乳	おかし
7	月	元気シチュー (鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 しいたけ しめじ 深ねぎ ごぼう) ほうれん草の納豆和え (ほうれん草 納豆 かつお節) はちみつ梅干し パナナ	牛乳	冷やしぜんざい 麦茶
8	火	ローストチキン (鶏肉 玉葱 生姜 ニンニク) 小松菜とりんごのみそマヨサラダ (小松菜 りんご ワカメ) 白菜スープ (白菜 コーン)	牛乳	フルーツの盛り合わせ 麦茶
9	水	茶わんむし (鶏肉 エビ 卵 麩 かまぼこ しいたけ 三つ葉) れんこんの金平 (れんこん 人参) 大根のおかかステーキ (大根 かつお節) 枝豆	ミロスキムミルク	フレンチトースト 牛乳
10	木	魚の竜田揚げ (魚 砂糖 しょうゆ) 切り干し大根の煮物 (切り干し大根 人参 こんにゃく いんげん) ワカメスープ (ワカメ かまぼこ)	牛乳	アイス 麦茶
11	金	誕生会 (吹き寄せごはん ヒレカツ 五色サラダ ブロッコリー 桜えびの卵スープ 梨 キウイ)	牛乳	ケーキ 野菜ジュース
12	土	マーボー豆腐 (豚ミンチ 人参 玉葱 しいたけ 豆腐 生姜) 野菜の浅漬け (大根 きゅうり 人参) 一口ゼリー	牛乳	おかし
14	月	カレーうどん (麺 人参 玉葱 かまぼこ いんげん) おからのサラダ (おから ちくわ きゅうり 人参) 玉子焼き	麦茶	芋きんとん 牛乳
15	火	肉団子のもち米蒸し (豚ミンチ 豆腐 葱 もち米) 大根サラダ (大根 ベーコン 人参) ピーマンソテー 人参のごまみそ炒め 冬瓜のスープ (冬瓜 人参 いんげん)	牛乳	フルーツみつ豆 麦茶
16	水	豆腐入り和風ハンバーグのあんかけ (豚ミンチ 豆腐 玉葱 いんげん 赤ピーマン 人参) ひじきの煮物 (ひじき 天ぷら こんにゃく 人参) りんご	麦茶	フライドポテト 牛乳
17	木	魚の中華風ホイル焼き (魚 春雨 しいたけ 人参 玉葱 きくらげ) 野菜のゆかり和え (キャベツ きゅうり 人参 ゆかり) すりみ汁 (すりみ 玉葱 人参)	麦茶	サンドイッチ 牛乳
18	金	ふる里コロッケ (鶏ミンチ 里芋 じゃが芋 人参 玉葱 ひじき 高野豆腐) ごぼうのツナサラダ (ごぼう シーチキン 人参 ベーコン) ミニトマト なめこ汁 (なめこ 豆腐 小葱)	スキムミルク	お好み焼き 牛乳
19	土	卵の五目あんかけ (卵 人参 玉葱 しいたけ もやし) 切り昆布と野菜の中華風ごまだれ (昆布 キャベツ 人参 生姜) ふりかけ	牛乳	おかし
21	月	敬老の日		
22	火	国民の休日		
23	水	秋分の日		
24	木	具そうめん (麺 鶏肉 人参 ごぼう もやし かまぼこ しいたけ 小葱) 南瓜のサラダ (南瓜 人参 きゅうり ハム) 柿	麦茶	大学いも 牛乳
25	金	魚のムニエル (魚 小麦粉) 小松菜の五目和え (小松菜 人参 うす揚げ こんにゃく しめじ) さつま汁 (さつま芋 揚げ豆腐 人参 こんにゃく ワカメ)	ココアスキムミルク	アップルマドレーヌ 牛乳
26	土	中華スープ (春雨 人参 玉葱 いんげん しいたけ アスパラ) 豆腐と野菜のサラダ (豆腐 コーン 人参 ミニトマト レタス) しそ昆布	牛乳	おかし
28	月	皿うどん (麺 豚肉 人参 玉葱 かまぼこ いんげん キャベツ もやし 天ぷら エビ) ころころサラダ (じゃが芋 卵 人参 きゅうり) 枝豆	牛乳	月見団子 麦茶
29	火	魚の照り焼き (魚 砂糖 しょうゆ みりん) 大豆と梅肉のうめ〜サラダ (大豆 梅干し ちりめん ワカメ) えのきとニラのスープ (えのき 人参 ニラ)	スキムミルク	豆腐のケーキ 牛乳
30	水	なすときのこのカレーライス (豚肉 なす 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ しいたけ) 柿なます (柿 大根) 福神漬	牛乳	アイス 麦茶

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が

