

9月＊献立表

○スプーン持参



錦ヶ丘幼稚園

日	曜	献立名	おやつ	MEMO	材料
1	土	★スタミナごはん ★干しエビのスープ	カミカミ昆布と ビスケット	豚肉・すいか・きゅうり・トマト・昆布・もやし・深ねぎ・にんにく・しょうが・中華麺・ビスケット・米油	★白ごはん多めで★
3	月	★魚の味噌マヨ焼き ★おからの白和え ★ふのりのすまし汁	紅茶パンケーキ	白身魚・豆腐・卵・豆乳・薄揚げ・オクラ・たまねぎ・キャベツ・バナナ・にんじん・しいたけ・ふのり・こんにやく・バター・ねりごま・マヨネーズ・米油・すりごま など	オクラのネバネバには免疫力を高める効果があります。夏バテ解消にも◎
4	火	★キャベツ入りメンチカツ ★かぼちゃのイトコ煮 ★切干大根のみそ汁	黒豆プリオッシュ	合びき肉・薄揚げ・豆乳・あずき・卵・かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・しめじ・こねぎ・切干大根・じゃがいも・パン粉・バター・米油など	かぼちゃと小豆はイトコのような関係だからというのが由来？とも言われます。
5	水	★コーン入り鶏バーグ ★きんぴらごぼう ★かぼちゃのみそ汁	いなり寿司	鶏肉・豆腐・おから・薄揚げ・卵・豆乳・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・ごぼう・こまつな・えのきたけ・ピーマン・とうもろこし・にんにく・わかめ・こんぶ・こんにやく・パン粉・ごま など	ごぼうの香りは皮に多く含まれます。皮はむかずたわしてこするくらいでOK。
6	木	<8月誕生会> ★きのこおこわ ★鶏肉のネギ照焼き ★フジッリサラダ★わかめのみそ汁 ★オレンジ <おやつ>しろくまかき氷		鶏肉・豆腐・豚肉・シーチキン・オレンジ・もやし・きゅうり・しめじ・エリンギ・えだまめ・しいたけ・コーン・わかめ・深ねぎ・フジッリ・マヨネーズ・きび糖・ごま油・トマトケチャップ・米ぬか油・ごま	★8月誕生会★
7	金	★竹輪のチーズ風味ピカタ ★ツナじゃが ★冬瓜のみそ汁	ふかし芋	竹輪・生揚げ・卵・シーチキン・とうがん・にんじん・たまねぎ・もやし・まいたけ・こねぎ・さつまいも・じゃがいも・ケチャップ・はちみつ・米油・ごま など	肉じゃがの肉をツナにしたりベーコンに代えるといつもと違った味わいがGood
8	土	★カレーうどん ★ぶどう	無添加おかし	豚肉・豆乳・卵・厚揚げ・ぶどう・たまねぎ・ねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・にんにく・うどん・さつまいも・バター など	★ごはん少なめ・なくてもOK★
10	月	★おからの肉巻き ★チンゲン菜のソテー ★かいのこ汁	お好み焼き	豚肉・竹輪・卵・いか・薄揚げ・だいず・オクラ・チンゲンサイ・かぼちゃ・にんじん・キャベツ・たけのこ・といもがら・もやし・ごぼう・マヨネーズ・こんぶ・あおのり・きくらげ・ながいも・ごま油	かいのこ汁は鹿児島のお盆料理。粥の子がなまったもの。粥の添え物。
11	火	★ししゃもの塩焼き ★かぼちゃサラダ ★じゃがいものみそ汁	黒米おにぎり	ししゃも・油揚げ・かぼちゃ・だいこん・なす・えだまめ・たまねぎ・にら・じゃがいも・赤飯・マヨネーズ・米油 など	かぼちゃは夏が旬ですが美味しくなってくるのは秋以降。おやつにも活躍！
12	水	★さわらの味噌漬け焼き ★ひじきサラダ ★青のり汁	バナナとビスケット	白身魚・豆腐・ハム・バナナ・しめじ・あおのり・とうもろこし・ひじき・じゃがいも・ビスケット・マヨネーズ・マカロニ・米油	ひじきには鉄分やカルシウムなど現代人に不足している栄養がたっぷり！
13	木	★鶏肉となすの南蛮煮 ★青菜のごま和え ★高野豆腐のみそ汁	抹茶と栗の パンケーキ	鶏肉・かにかまぼこ・卵・豆乳・高野豆腐・こまつな・たまねぎ・なす・えのきたけ・みずな・薄力粉・栗・さつまいも・バター・片栗粉・すりごま など	なすは秋になると皮がやわらかく、実がしまってきて美味しくなります。
14	金	★ラ外ウイユ風カレー ★フルーツポンチ	雑穀入り かりかり棒パン	ウインナー・チーズ・豆乳・玉葱・トマト・バナナ・桃・ズッキーニ・みかん・パイン・しめじ・パプリカ・ピーマン・キウイ・なす など	ラ外ウイユとはフランスのニース地方の郷土料理。
15	土	★三色そばろ ★さつまい	ココアパンケーキ	鶏肉・卵・かにかまぼこ・豆乳・たまねぎ・筍・にんじん・ピーマン・深ねぎ・きくらげ・しいたけ・わかめ・じゃがいも・ケチャップなど	★白ごはん多めで★
17	月	▶敬老の日▶			
18	火	★魚のチーズソテー ★もやしの酢の物 ★オクラのみそ汁	唐芋まんじゅう	白身魚・絹豆腐・ささ身・チーズ・もやし・ずいき・なめこ・オクラ・みつば・こねぎ・にんにく・しょうが・団子の粉・さつまいも・オリーブ油・米油・ごま など	酢は鹿児島県福山産の黒酢を使用。玄米が原料で栄養・旨味が豊富。
19	水	★豚肉のパネソテー ★板麩とピーマンの炒め煮 ★大根のカレー春雨スープ	おはぎ	豚肉・豆乳・卵・だいこん・にんじん・しめじ・ピーマン・筍・ごぼう・しいたけ・わかめ・パン粉・バター・あわ・はるさめ・板麩・片栗粉など	ピーマンはビタミンCがたっぷり。昔より品種改良も進み苦味も少ないです。
20	木	<9月誕生会> ★親子丼 ★ザンギ ★さつまいもの白和え ★雑穀汁 ★梨 <15時おやつ>ヨーグルトプリン～いちごソース		卵・鶏肉・豆腐・薄揚げ・梨・たまねぎ・にんじん・深ねぎ・生椎茸・こねぎ・レモン・しいたけ・こんぶ・しょうが・さつまいも・はちみつ・マヨネーズ・こんにやく・片栗粉・ごま・おおむぎ など	ザンギは北海道で甘辛く揚げた鶏肉や鮭の揚げ物のこと。
21	金	★秋がっおのバターソテー ★落花生の五目煮 ★長芋の吸い物	もちもち黒ゴマパン	かつお・豆腐・薄揚げ・小豆・とうがん・にんじん・落花生・かいわれだいこん・ごぼう・こんぶ・にんにく・ながいも・こんにやく・こめ・バター・ごま油 など	☆☆☆郷土のおかず☆☆☆
22	土	★サンドイッチ3種 ★ベイクドポテト	白ごまと 人参のクッキー	卵・ウインナー・生クリーム・桃・バナナ・キャベツ・にんじん・サラダ菜・ロールパン・じゃがいも・マヨネーズ・はちみつ・バターなど	★白ごはんは要りません★
24	月	▶振替休日▶			
25	火	★厚揚げのうま煮 ★ウインナーと野菜のトマト煮 ★レンズ豆のスープ	月見団子	厚揚げ・ウインナー・レンズまめ・ひよこまめ・だいず・キャベツ・ズッキーニ・トマト・パプリカ・セロリ・たまねぎ・かぶ・オリーブ・パセリ・団子の粉・黒砂糖・ケチャップ など	★行事食★十五夜なので15個の団子をお供えます。
26	水	★ねぎとじゃこの卵焼き ★きゅうりと竹輪のサラダ ★なめこのみそ汁	ツナ蒸しパン	卵・竹輪・厚揚げ・シーチキン・しらす干し・きゅうり・もやし・なめこ・たまねぎ・こねぎ・切干大根・わかめ・しいたけ・パセリ・マヨネーズ・ふ・米油・ごま・すりごま など	じゃこはカルシウムが豊富。骨や歯を強くします。
27	木	★豚肉のにんにく味噌焼き ★にんじんとナッツのサラダ ★あわり蒸し野菜スープ	手作りクリームパン	豚肉・豆乳・卵・パルメザン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ・えのきたけ・こねぎ・にんにく・じゃがいも・くるみ・アーモンド・あわ・米油・バター・オリーブ油・ごま油・ごま など	スープは蒸し野菜にすることで量も摂れるうえに、野菜の甘みも増します！
28	金	★鮭の照り焼き ★切干大根の煮物 ★豚汁	バナナ入り 玄米フレーク	豆乳・さんま・豚肉・薄揚げ・バナナ・だいこん・にんじん・ごぼう・こねぎ・しょうが・コーンフレーク・こんにやく・米油 など	切干大根は天日で干すことでカルシウムや鉄分など栄養を凝縮します！
29	土	★かぼちゃドリア ★ポトフ風スープ	無添加おかしと プルーン	豆乳・鶏肉・チーズ・ベーコン・ハム・ひよこ豆・玉葱・南瓜・めキャベツ・人参・コーン・しめじ・ほうれんそう・じゃが芋・バターなど	★白ごはんは要りません★