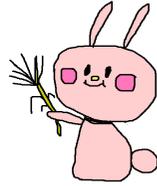
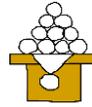




9月献立表



2017年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	11 25	ごはん 豆腐の肉味噌※ 秋野菜の煮びたし 具だくさんみそ汁	ピザ餅※ 牛乳※	米・豆腐・豚肉・玉葱・人参・しそ・ 干し椎茸・マヨネーズ・小松菜・えのき・ しめじ・エリンギ・油揚げ・大根・ ほうれん草・じゃが芋・餅・ベーコン・ ピーマン・チーズ・牛乳	4 29 金	ごはん 鯖のケチャップ煮 切り干し大根のサラダ※ じゃが芋とコーンのみそ汁	4日 お茶 手打ちうどん 29日 お茶 レタス炒飯※	米・鯖・薄力粉・生姜・切り干し大根・ きゅうり・人参・マヨネーズ・玉葱・ じゃが芋・いんげん・コーン・南瓜・かぶ・ かぶの葉・中力粉・お茶・豚肉・ ニンニク・長葱・卵・レタス
火	12 26	食パン (はちみつマーガリン※) チキンのパン粉焼き※ グリーンサラダ ミネストローネ	バナナヨーグルト※ お茶	強力粉・レーズン・鶏肉・パン粉・チーズ・ サニレタス・きゅうり・ミニトマト・コーン・ 人参・ブロッコリー・キャベツ・玉葱・ウイナー・ セロリ・かぶ・トマト・マカロニ・ニンニク・ ヨーグルト・バナナ・お茶	5 19	玄米ごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃのはちみつ焼き なすのみそ汁	5日 牛乳※ さくさくクッキー※ 19日 牛乳※ きなこクッキー※	玄米・鶏肉・高野豆腐・人参・長葱・ ブロッコリー・南瓜・はちみつ・玉葱・ 茄子・生揚げ・小松菜・舞茸・かぶ・ マーガリン・卵・薄力粉・牛乳・きな粉
水	13 27	生姜ごはん 豚小間ハンバーグ 梅キャベツ しじみ汁	かぼちゃケーキ※ 牛乳※	米・生姜・油揚げ・昆布・豚肉・薄力粉・ キャベツ・人参・きゅうり・梅干し・ オカ・玉葱・しじみ・万能葱・えのき・ 南瓜・マーガリン・卵・MIX粉・牛乳	6 20	食パン(ジャム) チキングラタン※ トマトサラダ かぶのスープ	6日 お茶 レタス炒飯※ 20日 お茶 おはぎ	食パン・ジャム・鶏肉・玉葱・人参・ ブロッコリー・マッシュルーム・マカロニ・薄力粉・ マーガリン・牛乳・パン粉・トマト・パプリカ・レタス・ パセリ・レモン・かぶ・えのき・白菜・ かぶの葉・米・豚肉・生姜・ニンニク・ 長葱・卵・お茶・餅米・きな粉
木	14 28	わかめ玄米ごはん メバルのみそ煮 さつま芋のバター焼き※ 豆腐のみそ汁	浮島※ 牛乳※	玄米・わかめ・メバル・生姜・さつま芋・ マーガリン・豆腐・玉葱・人参・ ほうれん草・えのき・茄子・ 切り干し大根・小豆・卵・薄力粉・牛乳	7 21	ごはん そぼろ納豆 カレイのみそ焼き ひじきと竹輪の煮物 根菜汁	フレンチトースト※ 牛乳※	米・納豆・切り干し大根・鰯・ひじき・ 人参・竹輪・ごぼう・いんげん・梅干し・長 葱・大根・里芋・油揚げ・干し椎茸・ ほうれん草・食パン・卵・牛乳・ マーガリン・はちみつ
金	1 15	ごはん 帆立の揚げしゅうまい※ 三色ナムル 酸辣湯※	ポップコーン※ 牛乳※	米・帆立・豚肉・玉葱・もやし・ きゅうり・人参・筍・豆腐・春雨・ 長葱・いんげん・えのき・卵・ とうもろこし・生クリーム・マーガリン・牛乳	8 22	栗ごはん 蓮根のはさみ揚げ 菊の花の酢の物 きのこのみそ汁	8日 牛乳※ チョコレートケーキ※ 22日 牛乳※ ブラウニー※	米・餅米・栗・蓮根・豚肉・長葱・ 舞茸・梅干し・菊の花・わかめ・ きゅうり・白菜・えのき・なめこ・ 人参・玉葱・豆腐・卵・薄力粉・ 生クリーム・ココア・牛乳
土	2 16	冷汁そうめん キャベツと豚肉の梅和え	お菓子※ 牛乳※	そうめん・ツナ・生姜・きゅうり・人参・ オクラ・海苔・キャベツ・豚肉・しそ・ 梅干し・お菓子・牛乳	9 30	麻婆豆腐丼 青梗菜のスープ	お菓子※ 牛乳※	米・豆腐・豚肉・玉葱・長葱・ 干し椎茸・ニンニク・生姜・青梗菜・ 春雨・筍・お菓子・牛乳

🍎 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 562kcal たんぱく質 21,9g 脂質 17,8g 塩分 1,6g

🍎 代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。

今月除去対象の食品は、鶏卵・乳、乳製品です。

🍎 玄米ごはんの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七部搗き米、2歳児グループは七部搗き米と玄米を半量ずつ混ぜたものに替えて提供します。



お誕生日を祝って

今月のデザート デラウェア
今月のおやつ チョコレートケーキ



～今月の郷土食～

そぼろ納豆(茨城)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆