



こんだてひょう

献立名の前に付いている番号は、連絡ノートの食事量などを確認する際にご利用下さい

*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります

*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料		
			お か す	汁 物				
1	15	土	① わかめごはん	② 鮭のみりん漬け焼き ③ キャベツときゅうりの塩麹漬け	④ ■ 人参とごぼうの味噌汁	① 果 物 ② お菓子 ③ ●牛 乳	七分米・わかめ・鮭・黒ごま・塩こうじ・みりん・醤油・人参・生姜 キャベツ・きゅうり・ごぼう・えのき草・いんげん・長ねぎ 糸こんにゃく・煮干し・豚肉・花かつお・昆布・味噌・梨・牛乳	
3	--	月	① ごはん	② 鶏肉のカレー照り焼き ③ キャベツと湯葉の出汁浸し	④ 長芋と油揚げの味噌汁	①○■ マカロニソテー ② 麦 茶	七分米・鶏肉・しめじ・えのき草・舞茸・万能ねぎ・カレー粉・蜂蜜 キャベツ・湯葉・トマト・糸三つ葉・花鰹・長芋・油揚げ・長ねぎ 人参・パプリカ・コンニャク・トマト・赤ピーマン・ハム・玉ねぎ・チーズ・バター	
4	18	火	①◆ 五目あんかけ焼きそば	② もやしときゅうりの和え物	③■ ニラと冬瓜のスープ	①◇○ レモンシロップケーキ ② ●牛 乳	焼きそば麺・キャベツ・海老・豚肉・ピーマン・人参・ねぎ・ゆかり・長ねぎ 生姜・しめじ・うずら卵・もやし・きゅうり・ツナ・マヨネーズ・コンニャク 冬瓜・ニラ・舞茸・鶏肉・小麦粉・アーモンド・バター・きび糖・粉砂糖・レモン	
5	19	水	① ごはん	② 茄子とピーマンの鍋しぎ ③ 蛇腹きゅうりの甘酢漬け	④ じゃが芋とわかめの味噌汁	①○ かぼちゃプリン ② 緑 茶	七分米・茄子・豚肉・ピーマン・生姜・長ねぎ・味噌・きび糖・きゅうり 人参・昆布・リンゴ酢・じゃが芋・わかめ・えのき草・万能ねぎ 煮干し・加熱牛乳・生クリーム・ゼラチン・グラニュー糖・緑茶葉(ノカハイ)	
6	20	木	① 鮭と昆布の混ぜ御飯	② ひじきと根菜の煮物 ③ たたき胡瓜とトマトのごま酢和え	④ オクラとエリンギの味噌汁	① 黒蜜きな粉蒸しパン ② ●牛 乳	七分米・発芽玄米・鮭・昆布・万能ねぎ・芽ねぎ・人参・大豆・鶏肉 ごま油・ごぼう・きゅうり・トマト・黒ごま・米酢・きび糖・リンゴ オクラ・玉ねぎ・長ねぎ・煮干し・小麦粉・黒砂糖・きな粉・植物油	
7	28	金	① 納豆菜麺	② じゃが芋の磯辺揚げ	③ 白菜としめじの味噌汁	①○■ もちピザ(ピザトースト) ② ●牛 乳	素麺・レタス・トマト・きゅうり・納豆・玉ねぎ・豚肉・コンニャク・生姜 じゃが芋・青海苔・小麦粉・卵・油・白菜・しめじ・人参・万能ねぎ 昆布・花鰹・餅・チーズ・パプリカ・ピーマン・ゆかり・オリーブ油・トマトピューレ	
8	22	土	①◆ 炒 飯	②◆ 春雨サラダ	③■ 肉団子スープ	① ブアマンケーキ ② ●牛 乳	七分米・長ねぎ・干し椎茸・インゲン・豚肉・人参・たけのこ・なると 海老・卵・ごま油・春雨・もやし・きゅうり・ハム・きび糖・白ごま キャベツ・貝割れ菜・鶏肉・玉ねぎ・大根・しめじ・小麦粉・ココア	
10	--	月	①◇ かき揚げ丼	② 菊花ときゅうりの酢の物	③ 豆腐となめこの味噌汁	①○ パナナほうれん草ケーキ ② ●牛 乳	七分米・人参・玉ねぎ・加熱キャベツ・舞茸・小柱・茄子・ごぼう・糸三つ葉 米粉・小麦粉・卵・きゅうり・菊花・わかめ・しらす・米酢・きび糖 豆腐・長ねぎ・なめこ・小松菜・赤味噌・バナナ・料理酒・卵黄・バター	
11	25	火	① ごはん	② 豚肉の生姜焼き ③▲◆ ポテトサラダ	④ 大根としめじの味噌汁	①○ フルーツヨーグルト ② 麦 茶	七分米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・生姜・じゃが芋・きゅうり・人参 ツナ・ゆかり・マヨネーズ・卵・酢・トマト・大根・しめじ・油揚げ・昆布 長ねぎ・煮干し・花鰹・ヨーグルト・リンゴ・ルッコラ・パプリカ・バナナ・卵黄	
12	26	水	①■ 豚きのこうどん	② さつま芋の煮物 ③ はりはり漬け		①◇○ ビスキュイトースト ②●牛乳	① おはぎ ②ほうじ茶	干うどん・豚肉・干し椎茸・舞茸・えのき草・長ねぎ・人参・小松菜 油揚げ・さつま芋・きび糖・切り干し大根・わらび・しらす・糸寒天 昆布・酢・食パン・マヨネーズ・砂糖・卵・生クリーム・小麦粉 /もち米・小豆
13	27	木	① 海苔ごはん	② 鶏肉と里芋の煮物 ③ 青菜と桜海老の和え物	④ 舞茸と油揚げの味噌汁	①■◇○ アメリカンドッグ ② ●牛 乳	七分米・海苔・鶏肉・里芋・人参・コンニャク・しめじ・いんげん・コンニャク 小松菜・えのき草・桜海老・もやし・大根・舞茸・油揚げ・万能ねぎ 花鰹・昆布・小麦粉・カレー粉・卵黄・牛乳・ウイソダ・トマトソース	
14	29	金 土	① ビビンバ	② トマトとわかめのサラダ	③◆■ 太平燕 (熊本県郷土料理)	①○ ごまクッキー ② ●牛 乳	七分米・豚肉・人参・ぜんまい・ほうれん草・生姜・コンニャク・赤味噌 大豆・卵黄・白ごま・ごま油・トマト・わかめ・長ねぎ・わらび・春雨・海老 キャベツ・うずら卵・絹さや・玉ねぎ・小麦粉・アーモンド・きび糖・バター	
--	21	金	① 芋おこわ	② さんまの竜田揚げ ③ 五目なます	④■ さつま汁 (鹿児島県郷土料理)	① 月見団子 ② 緑 茶	七分米・もち米・さつま芋・黒ごま・さんま・生姜・片栗粉・大根 人参・インゲン・ねぎ・わらび・米酢・鶏肉・ごぼう・白菜・コンニャク・しめじ 長ねぎ・干椎茸・麦味噌・上新粉・砂糖・白玉粉・緑茶葉(ノカハイ)	

今月の予定
 1 (土) 防災訓練
 6・7 (木・金)
 さくらGキャンプ
 21 (金) 月見(団子作り)

◆今月の献立◆
 暑かった夏ともそろそろおわかれでしょう。暑さが和らぐと子どもたちの食事が少しずつ増えてきます。暑さなどで疲れた身体や胃腸の働きを回復する食事を作ると共に苦手な食材にも挑戦してもらえるような工夫もしたいと思います。
 また、今月は十五夜のお団子作りも行います。このお団子はお米を挽いて粉にするところから体験します。自分たちが粉から作ったお団子は毎年好評で、もっと食べたいと言う声が上がりますが、今年も美味しいお団子が出るのでしょうか。楽しみです。

◆郷土料理より「太平燕」◆
 熊本県の料理で『タイピーエンまたはタイピンエン』と読みます。野菜や海鮮、肉などが入った具沢山のスープで春雨が入っています。中国、福建省の料理が元となっている料理で中国ではアヒルの卵やさつま芋のでんぷんと豚肉をたたきつぶして練り込んだワンタンの皮「扁肉燕」と言う食材を使うそうです。熊本ではアヒルではなく鶏卵を揚げたものが入りますが、園ではうずらの卵で代用して作ります。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「飲用牛乳」
- = 混ぜりの牛乳・乳製品
- ◆ = 「卵そのもの」
- ◇ = 混ぜりの卵/パンの上塗り等
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
- ◎ = 「魚卵」

※アレルギー対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい