



平成27年9月1日
とうぶ保育園
給食担当渡邊



9月献立表

残暑がまだまだきびしい9月です。
夏の疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。食欲の秋、魚や果物など旬の味を楽しめる季節です。収穫の喜びと、おいしい秋を存分に味わいましょう。

★おじいちゃん・おばあちゃんありがとうの会★

<10:30~12:15>

9月1日は恒例のありがとうの会です。いつも遊んでくれてありがとう！！
子ども達と一緒に歌を歌ったり、食事をしたり楽しみましょう。

<メニューの紹介>

- ・ カレーライス
- ・ 大根サラダ
- ・ フルーツ盛り合わせ



★うなぎもどきの作り方★

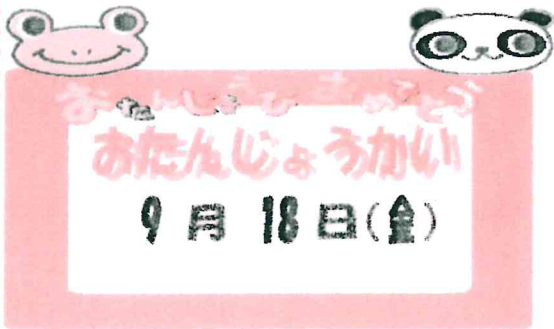
<材料>

- ・ はんぺん 20g
- ・ ジャがいも 30g
- ・ ジャコ 10g
- ・ 卵 1個
- ・ 焼きのり 1枚を4つに切る
- ・ 油
- ・ うなぎのタレ

8月の誕生会のメニューで「うなぎもどき」を作りました。
子ども達もパクパク食べてくれました。じゃこも入るのでカルシウムも取れます。作り方をご紹介します。

- ① 揚げ油でこんがじゃが芋をすりおろし、水分を切ります。
- ② はんぺんをフードプロセッサーにかけなめらかにします。
- ③ はんぺんとじゃが芋に卵を入れて混ぜ最後にじゃこを混ぜ混ぜ合わせます。
- ④ 焼き海苔に③のはんぺんを平たくのぼし、うなぎっぽい線を入れます。
- ⑤ 揚げ油でこんがり揚げ、うなぎのタレにからめます。

*カットするとさらにうなぎっぽく見えます。



日 曜	献立名	骨、筋肉、血液を作る	力、体温、エネルギー源	免疫力、体の調子を整える	3時	3歳未満児		
		脂肪、ビタミン類、Ca	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	おやつ	10時	副食	
1 火	<ありがとうの会> ビーフカレー 大根サラダ フルーツ盛り合わせ	牛肉 ハム	油 カレールー ジャが芋 砂糖 酢 胡麻 醤油	玉葱 人参 グリンピース 大根 胡瓜 メロン 梨	ミルク カステラ	牛乳 いりこ	ウインナー	
2 水	鮭のパン粉焼き フレンチサラダ オニオンスープ トマト	生鮭 ハム ベーコン	パン粉 醤油 酢 油 コンソメ	にんにく バセリ 胡瓜 キヤベツ 人参 玉葱	お茶 納豆おやき	牛乳 いりこ	スパゲティ ソテー	
3 木	ポークピカタ 五目金平 ミニトマト 味噌汁	豚肩ロース 卵 丸天 煮干し 味噌	油 塩こしょう 小麦粉 砂糖 胡麻 鶏 糸こんにゃく	ごぼう 人参 ビーマン ミント マト 玉葱 わかめ 小ねぎ	カルピス 牛乳寒天	牛乳 いりこ	きのこ飯	
4 金	厚揚げのあんかけ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	厚揚げ 鶏挽肉 ハム 卵	油 マカロニ マヨネーズ コンソメ 砂糖 醤油	ビーマン 人参 玉葱 胡瓜 人参 トマト	ミルク 小倉ケーキ	牛乳 いりこ	梨	
5 土	肉うどん パナナ	牛肉 薄揚げ かまぼこ 煮干し	油 砂糖 醤油 うどん玉	玉葱 小ねぎ パナナ	パン りんごジュース	牛乳 いりこ	チーズ	
7 月	つみれ汁 納豆 厚焼き卵 巨峰	魚のすり身 卵 納豆 卵	醤油 片栗粉 砂糖	生姜 大根 人参 ごぼう 玉葱 小ねぎ 巨峰	ミルク せんべい パナナ	牛乳 いりこ	チキンソテー	
8 火	南瓜のごま煮 ししゃもの塩焼き 清汁	鶏肉 ししゃも かまぼこ 煮干し	油 醤油 砂糖 胡麻	南瓜 枝豆 玉葱 わかめ 小ねぎ	ミルク ポンポンドーナツ	牛乳 いりこ	卵焼き	
9 水	鶏肉のレモン蒸し ゴマ和え 生パイン そうめん汁	鶏モモ肉 かまぼこ 煮干し	醤油 砂糖 胡麻 そうめん	れもん汁 ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 生パイン 玉葱 小ねぎ	お茶 きな粉団子	牛乳 いりこ	きつね芋の 天ぷら	
10 木	カレービーフン 焼き餃子 わかめスープ	豚肉 かまぼこ 餃子 豆腐	油 砂糖 醤油 コンソメ ビーフン 塩こしょう カレー粉	キャベツ 玉葱 人参 干し椎茸 ビーマン わかめ 小ねぎ	ミルク エッグパン	牛乳 いりこ	チャーハン	
11 金	竹輪の肉詰め 田舎汁 トマト	竹輪 豚挽き肉 卵 豆腐 鶏肉 味噌 煮干し	油 小麦粉	玉葱 人参 ごぼう 南瓜 小ねぎ トマト	フルーツ	牛乳 いりこ	人参飯	
12 土	和風スパゲティー パナナ	ベーコン	油 スパゲティー類 コンソメ 塩こしょう 醤油	玉葱 人参 ビーマン しめじ 生椎茸 刻みのり	パン りんごジュース	牛乳 いりこ	チーズ	
14 月	豚汁 コーンとポークビッツの炒め物 梨	豚肉 厚揚げ 味噌 ポークビッツ	油 里芋 蒟蒻 塩こしょう	ごぼう 人参 大根 玉葱 コーン缶 アスパラ 梨	ミルク せんべい パナナ	牛乳 いりこ	スクランブル エッグ	
15 火	手羽元の煮付け 豚肉と胡瓜のスープ ブロッコリー	手羽元 豚肉	砂糖 醤油 コンソメ 塩こしょう	大根 生姜 胡瓜 人参 きくらげ ブロッコリー	ミルク クッキー	牛乳 いりこ	トマト	
16 水	鯖の立田揚げ 春雨とほうれん草のソテー きのこ汁	生鯖 豚挽き肉 煮干し	油 片栗粉 砂糖 醤油 春雨 コンソメ	生姜 ほうれん草 生椎茸 えのき しめじ 玉葱 小ねぎ	お茶 煮豆	牛乳 いりこ	巨峰	
17 木	洋風卵焼き ひじきのレモン酢和え 豆腐汁	卵 豚挽肉 ツナ 豆腐 煮干し	油 砂糖 レモン汁 醤油	人参 玉葱 ひじき 枝豆 小ねぎ	ミルク クリームパン	牛乳 いりこ	厚揚げの 煮付け	
18 金	☆誕生会☆ シシリアンライス オニオンコンソメスープ チキンナゲット	牛肉 ベーコン チキンナゲット	油 醤油 砂糖 マヨネーズ ケチャップ コンソメ	レタス 胡瓜 コーン缶 トマト 玉葱 バセリ	アイスクリーム	牛乳 いりこ	梨	
19 土	ちゃんぽん パナナ	豚肉 かまぼこ	油 ちゃんぽん類 スープの素	キャベツ 玉葱 人参 もやし 葱 きくらげ パナナ	パン りんごジュース	牛乳 いりこ	チーズ	
24 木	ハヤシライス ポテトサラダ トマト	牛肉 ハム	油 ハヤシライスのルー マヨネーズ 塩こしょう 砂糖 ジャが芋	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 コーン缶 トマト	ミルク せんべい パナナ	牛乳 いりこ	ゆで卵	
25 金	☆バス旅行☆							
26 土	きつねうどん パナナ	鶏肉 かまぼこ 煮干し 薄揚げ	うどん玉 醤油 砂糖	玉葱 小ねぎ パナナ	パン りんごジュース	牛乳 いりこ	チーズ	
28 月	クリームシチュー レンコンの金平 ブロッコリー	ベーコン 豚挽肉	油 ジャが芋 シチューの素 胡麻油 砂糖	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース レンコン ブロッコリー	ミルク せんべい パナナ	牛乳 いりこ	マカロニ ソテー	
29 火	茄子の味噌煮 揚げしゅうまい かき卵汁	豚肉 煮干し しゅうまい 味噌 かまぼこ	油 蒟蒻 片栗粉 醤油 蒟蒻	茄子 人参 玉葱 小ねぎ	お茶 チヂミ	牛乳 いりこ	生パイン	
30 水	湯豆腐 牛肉とごぼうの煮付け わかめの味噌汁 りんご	牛肉 豆腐 かつお節 煮干し 味噌	油 醤油 砂糖 胡麻	小ねぎ ごぼう 玉葱 わかめ 小ねぎ 鶏 りんご	ヨーグルト	牛乳 いりこ	おにぎり	