

2013
9月

献立表



新渡戸文化子ども園（幼稚園）

日曜日	曜日	献立名	保育補食	食べ物の働き		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる
2	月	＜長時間のみ＞ 野菜たっぷりスパゲティ・枝豆入りボンデケーキ・すいか・牛乳	おにぎり	ベーコン 枝豆 チーズ 牛乳	スバグッティ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 キャッサバでん粉 サラダ油 オリーブ油	トマト ビーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム なす スズキニ ずいか
3	火	＜長時間のみ＞ シーフードカレーライス・福神漬け・レーズンサラダ フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	二色団子	鶏肉 いか エビ あさり 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 パター	とうがらしにんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム りんご 大根 キャベツ きゅうり 干しぶどう ミックスフルーツ
4	水	＜長時間のみ＞ 玄米入りご飯・鶏肉の味噌照り焼き・大根のレモン漬け にら玉スープ・ぶどうゼリー	サンドイッチ	大豆 鶏肉 みそ 豆腐 たまご せらチン じゃこ 寒天	米 玄米 砂糖 小麦粉 片栗粉 砂糖 サラダ油 こま	にんじん しろしょうが にんにく だいこん きゅうり レモン しめじ ぶどうジュース
5	木	コッペサンド・かじきのチーズ焼きトマトソース・粉吹き芋 豆乳スープ・桃ゼリー	蒸しパン	めかじき ベーコン 豆乳 せらチン チーズ 牛乳 寒天	パン 片栗粉 じゃがいも コーンスターチ マカロン 砂糖 サラダ油	さやいんげん トマト パセリ にんじん チンゲンツァイ にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ ももジュース
6	金	玄米入りご飯・棒餃子・バンサンスー サンラータン・マンゴー杏仁豆腐	バイクドポテト 冷凍リンゴ	豚肉 みそ 豆腐 たまご せらチン 寒天 牛乳	米 玄米 片栗粉 ジャンボきょうこのぼろめ 砂糖 こま油 サラダ油 こま	にら にんじん キャベツ にんにく しょうが きゅうり だけのこ 椎茸 ねぎ マンゴー
9	月	しらすと大葉のご飯・いかの野菜甘酢あんかけ・おひたし みそ汁・カルピスカン	ガーリック トースト 牛乳	いか みそ 油揚げ 豆腐 しらす 寒天 カルピス	米 片栗粉 砂糖 さといも そろめん サラダ油 こま 揚げ油	しそ にんじん ビーマン かぼちゃ さやいんげん 万能ねぎ しょうが 玉葱 なす 椎茸
10	火	ジャージャー麺・ごぼうのから揚げ・杏仁豆腐・牛乳	バナナケーキ	豚肉 みそ テンメシ 牛乳	中華めん 砂糖 片栗粉 小麦粉 タピオカパール サラダ油 こま油 揚げ油	トマト しょうが にんにく 椎茸 玉葱 だけのこ ねぎ もやし きゅうり ごぼう ココナツミルック
11	水	＜おやつ＞ クッキー 鶏飯（けいはん）・野菜のゴマ醤油かけ・黒糖きな粉餅	大学芋	たまご 鶏肉 きな粉 牛乳	砂糖 小麦粉 パター マーガリン ココア 白玉もち 黒砂糖 こま サラダ油	こまつな にんじん レモン 椎茸 もやし
12	木	胚芽パン（ハニーマーガリン）・ポテトと卵のグラタン フレンチサラダ・ヌードルスープ・梨	おにぎり	ベーコン たまご 豚肉 牛乳 生クリーム チーズ	パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 パン粉 ストールド マーガリン サラダ油 パター	ほうれんそう パセリ にんじん こまつな マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉葱 だけのこ もやし しょうが 梨
13	金	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・生揚げのそぼろ煮 かき玉汁・豆乳プリン	アメリカンドック	鮭 みそ 生揚げ 豚肉 たまご せらチン 豆乳 寒天	米 砂糖 片栗粉 葱 サラダ油 パター	ビーマン にんじん チンゲンツァイ しょうが キャベツ 玉葱 もやし 椎茸 グリンピース しめじ
17	火	きな粉揚げパン・飛び魚のつみれ汁・ツナポテトサラダ・梨	おにぎり	きな粉 とびうお たまご みそ 豆腐 ツナ	パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 揚げ油	にんじん こまつな しょうが ねぎ ごぼう だいこん 椎茸 きゅうり 玉葱 梨
18	水	＜おやつ＞ 梨のコンポートヨーグルトソース えびピラフクリームソース・ごぼうサラダ・ジュリエンヌスープ キャロットゼリー	うどん	ヨーグルト 鶏肉・たまご みそ とうふ きなこ	砂糖 米 油 パター マヨネーズ こま	梨 玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム ごぼう きゅうり セロリー キャベツ
19	木	☆☆☆食育の日 お月見メニュー☆☆☆ ご飯・里芋月見つくね・キャベツのごま和え・みそ汁・お団子	焼きコロッケ トースト	鶏肉 卵 豆腐 味噌 油揚げ きなこ	米 さといも パン粉 片栗粉 砂糖 白玉もち こま	にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん
20	金	＜ぼんだ組のみ＞ 冷やしうどん・天ぷら・チンゲン菜のお浸し 早生みかん・牛乳	おはぎ	竹輪 たまご 削り節 きな粉 わかめ 青のり 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 こま 揚げ油	かぼちゃ チンゲンツァイ にんじん きゅうり もやし
24	火	マーボー丼・冷しゃぶサラダ・ミルクティゼリー・野菜ジュース	サンドイッチ	豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 こま油 こま	にんじん しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 だけのこ 水煮 きゅうり もやし キャベツ
25	水	＜おやつ＞ 巨峰ゼリー わかめご飯・出し巻き卵・さつま芋と大豆のから煮 沢煮椀・りんご	コーンフレーク ヨーグルト	せらチン 寒天 わかめ たまご 大豆 じゃこ	さとう 米 油 サツマイモ こま 片栗粉	ぶどう ごぼう 人参 ネギ だいこん さやえんどう リンゴ
26	木	栗ご飯・さんまの塩焼き・五目きんぴら・豚汁・ぶどう	バナナ せんべい	さんま さつま揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 つきこ 砂糖 さといも こんにゃく 栗 こま油 こま	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん だいこん ねぎ 巨峰
27	金	味噌コーンバターラーメン・たこ焼き君・アセロラゼリー・牛乳	おにぎり	豚肉 みそ まだこ 削り節 せらチン 牛乳 さくらえび 青のり	中華めん じゃがいも 片栗粉 砂糖 サラダ油 こま油 パター 揚げ油	にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし コーン キャベツ アセロラジュース
30	月	手作りチキンカレーマヨパン・秋のホワイトシチュー 白菜とコーンのサラダ・リンゴゼリー	焼きそば	たまご 鶏肉 せらチン 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	小麦粉 砂糖 さつまいも マーガリン マヨネーズ サラダ油 パター	パセリ にんじん 玉葱 にんにく しめじ ほうさい きゅうり コーン りんごジュース

栄養士 鮎子奈緒美

楽しい夏の思い出はできましたか？9月に入っても日中は暑い日が続きます。水分をこまめにとると引き続き意識してください。運動会の練習も本格的に始まりますので体も疲れやすくなります。早く寝てしっかりと睡眠をとりましょう。給食の献立も夏から秋へと変わっていきます。旬の食材はおいしく、栄養もたっぷりです。お楽しみに！