

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (金)	肉みそラーメン	豚肉・みそ	中華めん・ごま油	キャベツ・人参・もやし・ニラ 土生姜・ニンニク	✓牛 乳 水ようかん
	ブロッコリーの中華和え	ツナ缶	ごま油	ブロッコリー・人参	■カルピス のりあられ (0歳児:せんべい)
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
16日 30日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのきたけ	✓ジュース せんべい
	沢煮椀	豚肉・木綿豆腐		大根・白菜・人参・生椎茸・青葱	
4日 (月)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳 ラムネ
	魚の煮付け	赤魚	砂糖	土生姜	■ココアミルク カレースナック
	ごま酢和え		砂糖・ごま	キャベツ・人参・胡瓜	
	オクラのみそ汁	油揚・みそ		人参・玉葱・オクラ	
5日 19日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ポンせん
	野菜のカレー煮 フレンチサラダ	ウインナー	じゃがいも・マーガリン・砂糖 油	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン	■牛 乳 梨
6日 20日 (水)	鮭とわかめの混ぜごはん	鮭・わかめ	胚芽米・麦	いんげん	✓牛 乳 ウエハース
	千切煮付	厚揚	油・砂糖	切干大根・人参・干椎茸	■ジュース クリームサンドせんべい ゼリー
	鶏肉と野菜のくず汁	鶏肉・木綿豆腐	片栗粉	冬瓜・白菜・玉葱・人参 えのき・小松菜	
7日 21日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 せんべい
	マーボーなす	豚シチ	片栗粉・油・砂糖	なす・人参・玉葱・生椎茸 ニンニク・ほうれん草	■ジュース ジャムサンド
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま・ごま油	キャベツ・胡瓜・人参	
8日 22日 (金)	肉うどん	牛肉	うどん・砂糖・油	人参・玉葱・ほうれん草	✓牛 乳 米菓子
	ボン酢和え	かつお節		もやし・胡瓜・人参	■カルピス ビスケット
9日 (土)	にんじゃごはん	しらす干	胚芽米・麦	人参	✓ジュース せんべい
	じゃがいものみそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱・えのき・青葱	

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくなるもの	
11日 25日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 野菜スティック <input checked="" type="checkbox"/> ジュース 牛乳寒天
	豚肉の韓国焼き	豚肉	ごま・油	玉葱・白葱・土生姜	
	ナムル	ハム	ごま油	もやし・胡瓜・人参	
	中華スープ		春雨	生椎茸・コーン缶・チンゲン菜	
12日 26日 (火)	パ ン		食パン		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース クラッカー <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 バナナ
	魚のトマトソース焼き	たら・チーズ		玉葱・人参・ピーマン	
	ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも	パセリ	
	豆腐スープ	木綿豆腐		人参・生椎茸・小松菜	
13日 27日 (水)	五目ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・こんにゃく	しめじ・人参・筍	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ラムネ <input checked="" type="checkbox"/> ジュース (3～5歳児) ぼりぼり小魚・せんべい (0～2歳児) 小魚せんべい・せんべい
	高野豆腐と桜えびの煮物	高野豆腐・桜えび	砂糖	ほうれん草	
	みそ汁	みそ		キャベツ・玉葱・えのき・青葱	
14日 28日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ポリコーン <input checked="" type="checkbox"/> ジュース フルーツヨーグルト
	鶏肉の南蛮漬け	鶏肉	小麦粉・砂糖・油	白葱・玉葱・人参	
	キャベツのごまじょうゆ		ごま	キャベツ・胡瓜	
	わかめのすまし汁	わかめ・竹輪		生椎茸・みつば	
15日 (金)	弁 当 日				<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 人参マドレーヌ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※9月2日(土)は大掃除のため、お弁当・お茶を持参してください。

<1日平均> エネルギー:506kcal たんぱく質:22.7 脂質:15.4g



*** 野菜のカレー煮 *** 9月5日・19日(火)の献立から

《材料》 子ども1人分

ウイナー 20g
 じゃがいも 60
 玉 葱 50
 人 参 25
 ほうれん草 10
 マーガリン 5
 砂 糖 2
 しょうゆ 3
 ウスターソース 2
 カレー粉 0.3

【作り方】

- ①ウイナーは一口大に切り、じゃがいも、玉葱は角切り、人参はいちよう切りにする。ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。
- ②鍋にマーガリンを熱し、玉葱、人参、じゃがいもの順に炒め、ひたひたの水を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら調味料で味付けし、ウイナーを入れ火を通す。
- ③器に盛り、ほうれん草を散らす。