



平成23年 9月 献立表



シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	昼 食				15時の おやつ	補食	
		献立名および材料名						
1・15 (木)	牛乳 クラッカー	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	そうめんの清汁 そうめん 葱	納豆の玉子焼き 納豆 卵 オクラ 長葱	ピーマンとなすの味噌炒め ピーマン なす	スイカ	麦茶・人参ポッキー・チーズ 小麦粉 人参 パセリ バター チーズ	麦茶・チャーハン 精白米 卵 鶏ひき肉 レタス 長葱
2・16 (金)	牛乳 たまごパン	麦ご飯 精白米 麦	小松菜のスープ 小松菜 玉葱	鮭のコーンマヨネーズ焼き 鮭 クリームコーン 粉チーズ パセリ	カレービーフン ビーフン 大豆のハム たら キャベツ 玉葱	ぶどう	牛乳・蒸しパン ホットケーキミックス 卵 牛乳 甘納豆	麦茶・混ぜご飯 精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根
3・17 (土)	牛乳 せんべい	野菜あんかけ丼 精白米 鶏肉 白菜 人参 ピーマン 筍 木耳	青梗菜のスープ 青梗菜 豆腐			バナナ	牛乳・プチケーキ	
5 (月)	牛乳 昆布	カレーライス 精白米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参	コールスローサラダ キャベツ 胡瓜 コーン			スイカ	麦茶・リンケッツまん 小麦粉 牛乳 リンケッツ	麦茶・ツナマヨトースト 食パン ツナ
6・20 (火)	牛乳 小魚	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	大根の味噌汁 大根 油揚げ	鯖の文化干し 鯖	もやしと玉子の胡麻酢和え もやし 胡瓜 卵 胡麻	ぶどう	牛乳・プルーン・クッキー 小麦粉 卵 牛乳 バター プルーン	麦茶・混ぜご飯 精白米 あざみ えのき しめじ 椎茸 筍 ぶき
7・21 (水)	牛乳 ビスケット	きのこうどん 乾麺 鶏肉 油揚げ 椎茸 しめじ えのき 長葱 人参	ダブルチーズポテト じゃが芋 大豆のハム コーン チーズ			バナナ	麦茶・焼きおにぎり 精白米 饅頭	麦茶・焼きそば 中華麺 リンケッツ 玉葱 人参 ピーマン
8・22 (木)	牛乳 せんべい	麦ご飯 精白米 麦	わかめスープ わかめ 長葱 胡麻	酢豚風 乾燥大豆蛋白 筍 玉葱 人参 ピーマン	ポイルブロッコリー ブロッコリー	パイナップル	麦茶・くす餅/麦茶・おはぎ 片栗粉 黄な粉 / 精白米 もち米 小豆	麦茶・カレーピラフ 精白米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ピーマン
9・30 (金)	牛乳 クラッカー	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	玉子の味噌汁 卵 玉葱	鯉の甘辛煮 鯉 生姜	青梗菜の炒め物 青梗菜 人参	梨	牛乳・ピザトースト 食パン リンケッツ チーズ 玉葱 人参 ピーマン	麦茶・おにぎり 精白米 鮭 胡麻 饅頭
10・24 (土)	牛乳 昆布	スパゲッティミートソース スパゲッティ 鶏ひき肉 玉葱 人参 ホールトマト チーズ	キャベツのスープ キャベツ 人参	さつま芋のサラダ さつま芋 南瓜 レーズン ヨーグルト		パイナップル	牛乳・野菜パン	
12・26 (月)	牛乳 小魚	麦ご飯 精白米 麦	竹輪の清汁 竹輪 とろろ昆布	魚のねぎ味噌焼き カジキマグロ 長葱	ひじきと高野豆腐の煮物 ひじき 高野豆腐 人参 干椎茸 蒟蒻 グリンピース	ぶどう	麦茶・月見饅頭/牛乳・大学芋 小麦粉 小豆 / さつま芋 胡麻	麦茶・サンドイッチ 食パン ツナ 胡瓜 いちごジャム
13・27 (火)	牛乳 たまごパン	ロールパン 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参	クリームシチュー ブロッコリー マカロニ	大根のサラダ 大根 胡瓜 ツナ		バナナ	麦茶・焼きそば 中華麺 リンケッツ キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし	麦茶・ピラフ 精白米 ツナ 玉葱 パセリ
14 (水)	牛乳 せんべい	じゃこご飯 精白米 小松菜 しらす 胡麻	キャベツの味噌汁 キャベツ 人参	豆腐のつくね揚げ 豆腐 おから 鶏ひき肉 卵 長葱 ひじき パン粉	南瓜の煮付け 南瓜	パイナップル	麦茶・ゼリー	麦茶・チャーハン 精白米 卵 鶏ひき肉 レタス 長葱
28 (水)	牛乳 クラッカー	ツナピラフ 精白米 ツナ パセリ	オニオンスープ 玉葱 しめじ	エビフライ 海老 卵 パン粉	スパゲッティサラダ スパゲッティ 人参 玉葱 ピーマン	梨	牛乳・お誕生日ケーキ 小麦粉 卵 牛乳 バター 生クリーム 栗	麦茶・おにぎり 精白米 鮭 胡麻 饅頭
29 (木)	牛乳 胡麻せんべい	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	心のりの味噌汁 心のり 長葱	鶏とごぼうの煮物 鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく さやいんげん	ほうれん草のなめ茸和え ほうれん草 なめ茸	ぶどう	牛乳・バナナマフィン ホットケーキミックス 卵 ヨーグルト バナナ	麦茶・玉子トースト 食パン 卵 パセリ

【3歳以上児】

<お月見を楽しみましょう>

日本では、旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、月見だんごやすすき、サトイモ等を供えてお月見をする習慣があります。このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばん綺麗な月」として眺めてきました。当時は月を見ながら和歌を詠み、その出来をみんなで評価しあって酒を飲んで楽しんでいただいていたと言われています。今年の十五夜は9月12日です。保育園でもすすきやサトイモを供え、子ども達に日本の行事を伝えていきたいと思っております。



エネルギー	510kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	15.5g
カルシウム	163mg
ビタミンA	171μg
ビタミンC	24mg
食塩	1.8g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。