

9月献立表

平成30年度

日	曜日	メニュー	食材	おやつ		エネルギー (kcal)
				午前	午後	
1,8,15 22,29	土	牛乳、お菓子				
3	月	鶏ネギにうゆめん、擬製豆腐 ブロッコリーツナサラダ、果物	そうめん、鶏肉、ワカメ、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、ネギ、豆腐、挽肉 椎茸、ブロッコリー、人参、キャベツ、胡瓜、コーン、シーチキン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り豆腐入りドーナツ	487
4	火	人参パン、大シウマイ スパゲティーナポリタン、秋野菜コンソメスープ、果物	パン、挽肉、シウマイの皮、ネギ、スパゲティ、ハム、玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム、キャベツ、青菜、しめじ、ナス、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	545
5	水	カレーライス シーチキンと千切りの野菜サラダ、果物	米、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、シーチキン キャベツ、コーン、胡瓜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りグレープゼリー	499
6	木	ふりかけご飯、鮭のオーロラソース焼き 冬瓜と鶏肉の煮物、豆腐の味噌汁、果物	米、ふりかけ、鮭、冬瓜、人参、鶏肉、グリーンピース グリーンピース、豆腐、南瓜、しめじ、青菜、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	470
7	金	ご飯、厚揚げと豚肉のソース炒め セロリとパイナップルのサラダ、大根のすまし汁、果物	ご飯、豚肉、厚揚げ、人参、キャベツ、椎茸セロリ、パイナップル レタス、パプリカ、コーン、大根、ネギ、椎茸、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りじゃが丸くん	507
10	月	ご飯、親子煮 みかんサラダ、もやしとわかめの味噌汁、果物	ご飯、鶏肉、玉ねぎ、椎茸、卵、みつば みかん、水菜、レタス、胡瓜、もやし、わかめ、ネギ、かまぼこ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りチーズいり薄焼き	544
11	火	クロワッサン、メンチカツ 中華風マロニーサラダ、牛乳、果物	パン、豚挽き肉、玉ねぎ、マロニー、ハム、胡瓜 コーン、牛乳、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りマンゴーカルピスゼリー	558
12	水	ロールパン、野菜とプロセスチーズのかき揚げ イタリアンスパゲティサラダ、けんちん汁、果物	パン、チーズ、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、卵、スパゲティ ハム、キャベツ、豆腐、油揚げ、里芋、ごぼう、大根、ねぎ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー お菓子	498
13	木	ご飯、豆腐のミートグラタン コーンサラダ、冬瓜の味噌汁、果物	ご飯、豆腐、挽肉、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、チーズ キャベツ、人参、胡瓜、コーン、冬瓜、しめじ、ネギ、油揚げ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	562
14	金	わかめご飯、鶏肉と大根の炒め物 青菜のおかか和え、春雨スープ、果物	米、わかめ、鶏肉、大根、人参、枝豆、青菜、もやし 春雨、椎茸、ネギ、ほうれんそう、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアメリカンドッグ	512
17	月	*敬老の日*				
18	火	白身魚フライサンドパン、ごぼうサラダ ミネストローネ、果物	コッペパン、白身魚、キャベツ、ごぼう、人参、胡瓜、コーン トマト、玉ねぎ、じゃが芋、セロリ、キャベツ、ベーコン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー お菓子	531
19	水	リリコ入りのハヤシライス グリーンサラダ、果物	米、トマト、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、マッシュルーム グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りカルピスゼリー	471
20	木	ご飯、豚肉の柳川煮 カボチャのソテー、椎茸の味噌汁、果物	米、豚肉、ごぼう、なす、人参、インゲン、あさり、卵 カボチャ、椎茸、豆腐、ネギ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	453
21	金	味噌煮込みうどん 秋野菜の天ぷら、キャベツの胡麻和え、果物	うどん、鶏肉、しめじ、油揚げ、浅葱、人参、玉葱 茄子、南瓜、竹輪、玉葱、キャベツ、胡瓜、かまぼこ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り蒸しカステラ	559
24	月	*秋分の日振替休日*				
25	火	そぼろパン、揚げ餃子 ポテトサラダ、豚汁、果物	パン、挽肉、ネギ、餃子の皮、じゃが芋、人参、胡瓜、コーン、ハム 豚肉、大根、油揚げ、里芋、ごぼう、ネギ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー お菓子	565
26	水	ハンバーグサンドパン ブロッコリーサラダ、けんちん汁、果物	パン、挽肉、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、キャベツ、胡瓜、コーン 豆腐、油揚げ、里芋、ごぼう、大根、ネギ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアップルゼリー	425
27	木	人参ご飯、鶏のから揚げ 青菜と春雨の和え物、パンプキンシチュー、果物	米、人参、さつまいも、鶏肉、青菜、春雨、みかん缶、胡瓜 南瓜、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、エノキ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りケーキ	600
28	金	焼きそば りんごサラダ、にらたまスープ、果物	中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、りんご 胡瓜、コーン、ニラ、卵、椎茸、ネギ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフライドポテト	425

※都合により献立を変更する場合があります。
※0歳児のお子様には月齢に合わせて内容を変更致します。



材料は何でも平気♪
擬製豆腐

☆材料☆ (4人分)
木綿豆腐150g 豚挽き肉100g ネギ
20g 人参15g 椎茸20g 鶏卵2個
砂糖10g 醤油10g 塩少々

★作り方★
①木綿豆腐は水気を切り、ほぐす。
②ネギ、人参、椎茸はみじん切りにする。
③ボウルに①の豆腐、②の野菜、残りの挽肉と卵、調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
④クッキングシートを敷いた天板に③を流し、180度のオーブンで30分焼く。
⑤表面に焦げ目が付いたら焼き上がり。荒熱が取れたら包丁で切り分ける。

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

ご飯を使ったおやつ・五平餅

☆材料☆ (作りやすい量)
米 (又はもち米) 2合 味噌・みりん 大さじ6 砂糖 大さじ2 白すり胡麻 大さじ3

★作り方★
1. 米は炊飯器で普通に炊く。
2. ゴマだれの材料をよく混ぜる。
3. 炊けたご飯を軽くつぶしながら平たい楕円形にする。
4. グリルやオーブンの中火で両面に軽く焼き目をつけ、2のゴマだれを塗ってさらに1~2分焼く。

栄養士 上野由紀

