

日 曜	昼 食 の 献 立 名	3時のおやつ	栄養メモ
2 17 月 火	2日：ひじきごはん【★非常食を使用】（しいたけ 人参 ツナ コーン）／17日：ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮（豚肉 人参 ピース にんにく しょうが） スティックきゅうり 果物	シュガートースト・牛乳 （米粉パン）	<旬のもの> おくら チンゲン菜 なす にら しいたけ しめじ かつお 鮭 さんま サバ かぼちゃ 栗 さつまい芋 ぶどう 梨
3 火	ごはん 白菜とベーコンのスープ 鶏肉のオリーブ焼き（パセリ） キャベツとみかんのサラダ（きゅうり レーズン）	お茶漬け・麦茶 （梅干し のり ごま）	<行事予定> ・9/11(水)炊き出し訓練 -災害用の釜戸を使用して、外で炊飯したごはんを 2歳児以上のクラスに提供する予定です。
4 18 水	ごはん 大根とあさつきのすまし汁 豚肉のみそ炒め（玉ねぎ 人参 ニラ にんにく しょうが） 蒸かしかぼちゃ 果物	黒糖蒸しパン・牛乳 （米粉 豆乳）	 非常用
5 19 木	ドライカレー（豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 レーズン ケチャップ ソース） 豆腐とワカメのスープ コールスローサラダ（キャベツ 人参 きゅうり コーン）	梨ゼリー・せんべい・麦茶 （りんごジュース レモン果汁）	～お願い～ 献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、 未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。 ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお声がけください。 （果物は、りんご・梨・柿を提供予定です）
6 20 金	ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭の磯辺焼き おからの煮物（鶏肉 人参 しいたけ いんげん ねぎ） 果物	ちゃんぽんうどん・麦茶 （米粉うどん 豚肉 白菜 人参 もやし 絹さや 豆乳）	
7 21 土	豚丼（玉ねぎ 人参 えのき しいたけ） 豆腐とチンゲン菜スープ さつまい芋のサラダ（ミックスベジタブル 無添加ハム）	いちごジャムサンド・牛乳 （米粉パン）	
9 24 月 火	ごはん ニラともやしのみそ汁 焼き鳥（ねぎ ピーマン） マカロニサラダ（米粉マカロニ 人参 きゅうり ツナ マヨドレ） 果物	ケチャップライス・麦茶 （ミックスベジタブル 玉ねぎ 無添加ベーコン）	
10 27 火 金	玄米ごはん（ごま塩） キャベツとコーンのスープ 白身魚の香り蒸し（チンゲン菜 えのき ねぎ 人参） トマト（0.1歳児；皮むき）	りんごマフィン・牛乳 （米粉 豆乳 シナモン）	
11 25 水	ごはん さつまい芋と青菜のみそ汁 がんもの煮物 いんげんと人参のねりごま和え 果物	ツナ和風スパゲティ・麦茶 （米粉スパゲティ 玉ねぎ しめじ えのき あさつき にんにく きざみのみり 豆乳マギー）	
12 26 木	米粉パン じゃが芋のポターージュ（玉ねぎ パセリ 豆乳） ハンバーグ（玉ねぎ 米粉パン粉 豆乳 ケチャップ ソース） きのこソテー（人参 コーン まいたけ しいたけ えのき えりんぎ） 果物	焼きおにぎり・麦茶 （じゃこ）	
13 金	梅干しごはん（青じそ） 具沢山みそ汁（キャベツ 玉ねぎ 人参 あさつき） とんちゃん焼き（ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが ごま） ワカメの酢の物（きゅうり みかん） 果物	ブアマンケーキ・牛乳 （米粉 豆乳 ココア）	
14 28 土	カレーチャーハン（豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン） 豆腐とねぎのスープ ジャーマンポテト（無添加ベーコン 玉ねぎ コーン 豆乳マーガリン）	昆布おにぎり・昆布 （塩昆布）	
30 月	ごはん とろろ昆布とあさつきのすまし汁 サバのみそ煮（0.1歳児；白身魚） キャベツのゆかり和え（人参 きゅうり） 果物	おさつスティック・牛乳 （さつまい芋）	

【今月のレシピ紹介】
9/6,20(金)のおやつ「ちゃんぽんうどん」

◎材料（4人分）

・米粉うどん	4人分	・中華だし	適量
・豚バラ肉	30g	・だし汁	400cc
・白菜	1枚	・しょうゆ	小さじ1
・人参	1/4本	・酒	小さじ1
・もやし	1/2パック	・塩	小さじ1/2
・絹さや	8枚	・豆乳	80cc～
・ごま油	適量		

◎作り方
①人参は短冊切りにする。他の野菜も、食べやすい大きさに用意する。
②ごま油で豚肉を炒めて、だし汁を加える。①の絹さや以外の野菜も加えて、煮ていく。
③野菜に火が通ったら、絹さやを加え、味を整えたら完成。

★豆乳は、加熱し続けると分離してしまうため、最後に入れましょう。
★小麦アレルギーのないご家庭は、通常のうどんで購入可能です。



☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用の「マヨドレ」を使用します。
☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。
☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前中は牛乳・午後後は麦茶です。
☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽いおやつと麦茶を提供します。

【今月の平均栄養量】
幼児：熱量485kcal たんぱく質18.6g 脂質14.3g 塩分1.9g
乳児：熱量424kcal たんぱく質16.7g 脂質13.6g 塩分1.6g

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。