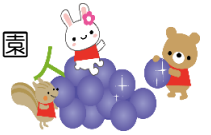




令和元年 9月予定献立表

竜王西保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
2	月 😊	鶏肉の西京焼き	ごはん	鶏肉 味噌	ねぎ 生姜	砂糖 ごま油	西京焼きとは魚を白味噌に漬けこみ、焼いたものです。
		根菜の煮もの すまし汁 果物（オレンジ）		鰹節	ごぼう 人参 竹の子 椎茸 グリンピース しめじ 人参 ねぎ オレンジ	油 砂糖 じゃが芋	
おやつ		クリームパン 牛乳		牛乳		パン	
3	火	冷やし中華	ごはん	卵 ハム	胡瓜 もやし 生姜	中華麺 砂糖 ごま油	冷やし中華は日本発祥の料理です。
		餃子フライ カルピスポンチ			みかん もも バイナ バナナ レーズン	餃子フライ 油 カルピス	
おやつ		♪麩のラスク 牛乳		牛乳		麩 バター 砂糖	
4	水 😊	ひじき入りミートローフ	ごはん	ひじき 鶏肉 豚肉 おから	玉ねぎ ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ 油	ミートローフに鉄分豊富なひじきと、食物繊維が豊富なおからを練り込んだ、とってもヘルシーな肉料理です。
		ねばねばサラダ 茄子の味噌汁 果物（バナナ）		系かまぼこ めかぶ 豚肉 味噌 煮干し	切り干し大根 人参 キャベツ 茄子 玉ねぎ 人参 バナナ	ドレッシング 油	
おやつ		♪トマトゼリー		寒天	トマト りんごジュース レモン汁	砂糖	
5	木 😊	鮭の照り焼き	セルフおにぎり	鮭	生姜	砂糖	鮭は秋になると自分が生まれた川に戻って産卵し一生を終えます。
		厚揚げ田楽 麩のすまし汁 果物（オレンジ）		生揚げ 豚肉 味噌 鰹節	こんにゃく ほうれん草 えのき ねぎ オレンジ	里芋 ごま油 砂糖 麩	
おやつ		プチシュー 牛乳		牛乳		シュークリーム	
6	金	オムレツのトマトソースかけ	ごはん	オムレツ 鶏肉	玉ねぎ トマト	砂糖 油	オクラはハイビスカスに似た花をつけ、黄色の大きな花弁は夏を彩るアオイの花に似ています。
		グリーンサラダ おくらスープ 果物（バナナ）		チーズ	カリフラワー フロッコリー 大根 いんげん コーン おくら 人参 パセリ バナナ	ドレッシング	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
7	土	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
		しゅうまい 野菜炒め 果物			キャベツ 人参 もやし バナナ	しゅうまい	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
9	月	コロッケ	ごはん	豚肉 納豆 味噌	あさつき 生姜 にんにく 玉ねぎ	コロッケ 油	肉味噌納豆は、子どもたちに大人気で、みんなご飯のおかわりをたくさんしてくれます。
		肉味噌納豆 油揚げとキャベツの味噌汁 果物（スライスパン）（バナナ）		油揚げ 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜 ねぎ バイナ（バナナ）	ごま油 砂糖	
おやつ		ビスケット 牛乳		牛乳		ビスケット	
10	火 😊	畑のにんじんカレー	ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト セロリ 茄子 ビーマン スプーチー りんご	油 カレールー	園庭でたくさんのにんじんが収穫されました。今日のカレーはにんじんたっぷりのカレーライスです♪
		福神漬け カリプロサラダ フルーツポンチ			福神漬け カリフラワー フロッコリー コーン みかん バイナ もも バナナ レーズン ナタデココ	ドレッシング ドレッシング	
おやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
11	水 😊	鶏肉の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜	砂糖	照り焼きは、アメリカでも人気があり“teriyaki”が辞書に載るほどの知名度があるそうです
		五目煮びたし 大根とわかめの味噌汁 果物（バナナ）		油揚げ わかめ 豆腐 味噌 煮干し	小松菜 人参 もやし こんにゃく 大根 ねぎ バナナ	砂糖	
おやつ		コーンフレーク		牛乳		コーンフレーク	
12	木 😊	れんこんのふわふわ揚げ	ごはん	鶏肉 豆腐 ひじき	れんこん 玉ねぎ 人参 いんげん	片栗粉	れんこんは、野菜の中では、たんぱく質や炭水化物を多く含むエネルギーが多いという特徴を持ちます。
		昆布の煮もの 青菜ともやしの味噌汁 果物（オレンジ）		昆布 ちくわ 油揚げ 味噌 煮干し	人参 椎茸 もやし 小松菜 オレンジ	ごま油 砂糖	
おやつ		♪蒸しパンミックス 牛乳		牛乳 甘納豆		蒸しパンミックス マヨネーズ	
13	金 😊	レバーのケチャップがらめ	ごはん	レバー	生姜	片栗粉 油 砂糖	お月見団子作り（以上児）
		スパゲティーサラダ カリプロスープ 果物（バナナ）		ツナ	人参 胡瓜 コーン フロッコリー カリフラワー 人参 小松菜 バナナ	スパゲティー ノンエッグマヨネーズ	
おやつ		♪みたらし団子（ポーロ） 麦茶				白玉粉 上新粉 砂糖	
14	土	アンサンブルエッグ	ごはん	アンサンブルエッグ			
		メンチカツ 野菜炒め 果物		メンチカツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
17	火 😊	鯖のごまだれかけ	ごはん	鯖		ごま 砂糖	「鯖」に含まれるDHAや「ゴマ」に含まれるレシチンは、頭の働きを活発にしてくれます。
		じゃが芋のカクテル煮		ウインナー	人参 いんげん	片栗粉 じゃが芋 砂糖	
		茄子の味噌汁		味噌 煮干し	茄子 玉ねぎ 人参		
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
おやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
18	水	ドフィノワ	パン	牛乳 生クリーム	にんにく	じゃが芋 バター	世界の料理 「フランス」
		キャロットラペ		ツナ	人参 もやし レーズン レモン汁	オリーブオイル	
		ビーンズスープ		ひよこ豆 いんげん豆 ベーコン	グリーンピース 玉ねぎ コーン		
		果物 (ラ・フランス)			ラ・フランス		
おやつ		♪マドレーヌ 牛乳		飲:牛乳 卵		バター 砂糖 小麦粉	
19	木 😊	かやくごはん	ごはん	油揚げ	ごぼう 椎茸 人参 グリンピース	米 砂糖 油	郷土料理 「大阪府」
		肉すい		豚肉 豆腐	玉ねぎ ねぎ	砂糖	
		昆布和え		昆布	キャベツ 胡瓜 人参 もやし		
		船場汁		鯖	ねぎ 大根 生姜		
		果物 (りんご)			りんご		
おやつ		♪お好み焼き 麦茶		卵 ツナ 青のり	キャベツ	小麦粉	
20	金 😊	鯖の黄金焼き	ごはん	鯖 味噌		ノンエッグマヨネーズ 油	サケは、災いを「避ける(サケる)」を意味することから、珍重されている地域もあります。
		揚げじゃがサラダ			胡瓜 人参 キャベツ	じゃが芋 油 砂糖	
		なめことわかめの味噌汁		わかめ 豆腐 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
21	土	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ		油	
		厚焼き玉子		卵焼き			
		野菜炒め 果物			キャベツ 人参 もやし バナナ		
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
24	火	トマトたっぷりハヤシライス	ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参 椎茸	じゃが芋 バター 油 ハヤシルー	邪気を払い、先祖の霊を慰めるために、お彼岸にはおはぎが捧げられてきました。
		シーザーサラダ			胡瓜 キャベツ カリフラワー フロccoli コーン	クルトン ドレッシング	
		クラッシュゼリー		みかん バイン もも レーズン レモン汁		ゼリーの素	
おやつ		♪おはぎ 麦茶		小豆		米 砂糖	
25	水 😊	赤飯	ごはん	甘納豆		米 ごま	お誕生会 
		いがぐりコロッケ		豚肉	玉ねぎ 栗	ノンエッグマヨネーズ パン粉 ソーメン 油 小麦粉	
		茄子と豆腐のそぼろ煮		豆腐	茄子 ビーマン ハフリカ 生姜 にんにく ねぎ	ごま油 砂糖 片栗粉	
		きのこの味噌汁		味噌 煮干し	しめじ えのき まいだけ 人参		
		果物 (ぶどう)			ぶどう		
おやつ		米粉のカップケーキ 野菜ジュース (牛乳)			野菜ジュース	米粉のカップケーキ	
26	木 😊	鯖のごま照り焼き	ごはん	鯖		ごま	鯖には、カリウムが豊富に含まれているので、血圧を下げる効果があるため、高血圧を予防します。
		切り干し大根の旨煮		油揚げ	切り干し大根 人参	砂糖	
		茄子の味噌汁		味噌 煮干し	茄子 玉ねぎ 人参		
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		ドーナツ 牛乳		飲:牛乳		ドーナツ	
27	金 😊	さつま芋と南瓜の天ぷら	ごはん		南瓜	さつま芋 小麦粉 油	Book de lunch 「おはぎのてんぷら」
		きんぴらごぼう		鶏肉	ごぼう 人参 椎茸	油 砂糖	
		生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌 煮干し	もやし キャベツ		
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		ゼリー				ゼリー	
28	土	春巻き	ごはん			春巻き 油	
		オムレツ		オムレツ			
		野菜炒め 果物			キャベツ 人参 もやし バナナ		
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
30	月	ハンバーグきのこソース	ごはん	ハンバーグ	しめじ 玉ねぎ トマト マッシュルーム		きのこには、ペクチンという成分がふくまれていて、病気に対する抵抗力を強めます。
		コーンサラダ			人参 キャベツ カリフラワー フロccoli コーン	ドレッシング	
		マカロニと野菜のスープ			人参 大根	じゃが芋 マカロニ	
		果物 (スライスパイン) (バナナ)			パイン (バナナ)		
おやつ		クリームコロン 牛乳		飲:牛乳		お菓子	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です)

9月16日は敬老の日でした。

日本は世界一の長寿国で、伝統的和食文化の良さは世界の注目を集めています。

「まごわやさしい」という言葉は、伝統的和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。食の欧米化で肉や脂肪のとりすぎになりやすい現代の日本の食事ですが、体にやさしい伝統的和食をこの言葉で思い出しながら食べましょう！

給食にも「まごわやさしい」がたくさん登場しています。

ご家庭でもぜひ、「まごわやさしい」をたくさん登場させてください。

