



令和2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	
1	火	ちくわの磯辺揚げ	ごはん	ちくわ 青のり	キャベツ もやし 人参 ねぎ 胡瓜	小麦粉 油	酢は酒のアルコールが酢酸菌の働きで酢酸に変わることによってできる発酵調味料です。
		酢味噌和え		鶏肉 味噌		砂糖	
おやつ	♪	じゃが芋の味噌汁	ごはん	味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
		果物(りんご)		りんご			
おやつ	♪	♪マカロニきな粉 牛乳	ごはん	飲:牛乳 きな粉		マカロニ 砂糖	
2	水	鮭の塩麹焼き	ごはん	鮭の塩麹焼き	人参 いんげん	里芋 砂糖	塩麹は、日本で昔から伝統的に使われている歴史ある調味料で、食材を柔らかくしてコクを出す役割があります。
		里芋の煮物		鶏肉		里芋 砂糖	
おやつ	♪	わかめと玉ねぎの味噌汁	ごはん	わかめ 味噌 煮干し	玉葱 ねぎ 椎茸		
		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ	♪	バームクーヘン 牛乳	ごはん	飲:牛乳		バームクーヘン	
3	木	ハヤシライス	ごはん	豚肉	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト グリンピース	じゃが芋 油 ルー	ハヤシライスは子どもたちが大好きなメニューです。
		パリパリサラダ		キャベツ 人参 いんげん コーン	春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油		
おやつ	♪	ミックスゼリー入りフルーツポンチ	ごはん	みかん パイン もも レーズン りんご		ゼリー	
		せんべい 牛乳		飲:牛乳	せんべい		
4	金	北海道グラタンコロッケ	ごはん	わかめ ツナ	人参 胡瓜 コーン 大根	コロッケ 油	わかめは、栄養価が高く、低カロリーなので健康管理や美容にとっても良い効果があります。
		ヘルシーサラダ		豚肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 ねぎ	砂糖	
おやつ	♪	果物(バナナ)	ごはん	バナナ		里芋	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
5	土	春巻き	ごはん	肉団子		春巻き	
		肉団子					
おやつ	♪	野菜炒め	ごはん		キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ	♪	ホットケーキ 麦茶	ごはん	ホットケーキ			
7	月	ゆで鶏の油淋鶏風	ごはん	鶏肉	ねぎ	砂糖	油淋鶏は揚げた鶏肉にタレをかけたものですが、今回は茹でた鶏肉に油淋鶏のタレをかけてヘルシーに仕上げます。
		ウインナーとポテトのソテー		ウインナー	じゃが芋 キャベツ 人参 もやし ビーマン	油	
おやつ	♪	きのこの味噌汁	ごはん	煮干し 味噌	しめじ えのき まいたけ 人参		
		果物(りんご)		りんご			
おやつ	♪	♪麩のラスク 牛乳	ごはん	飲:牛乳		麩 バター 砂糖	
8	火	麻婆ポテト	ごはん	豚肉 味噌	玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく	じゃが芋 油 ごま油 片栗粉	麻婆同様のポテトバージョンです。
		春雨中華サラダ		ハム 卵	胡瓜 人参	砂糖 ドレッシング ごま油	
おやつ	♪	杏仁豆腐	ごはん		みかん パイン もも レーズン りんご バナナ	杏仁豆腐	
		せんべい 牛乳		飲:牛乳	せんべい		
9	水	アンサンブルエッグ	ごはん	アンサンブルエッグ		片栗粉 砂糖 油	みそ豆は、日本の伝統食材『凍り豆腐』の新しい食べ方で、みそ味がご飯によく合います。
		みそ豆		高野豆腐 大豆 味噌	椎茸 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ	麩	
おやつ	♪	鶏肉と麩のすまし汁	ごはん	鶏肉 鯉節			
		果物(オレンジ)					
おやつ	♪	♪洋風おこし 牛乳	ごはん	飲:牛乳		バター マシュマロ コーンフレーク	
10	木	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ(たら)	生姜	片栗粉 油	BookdelLunch『なにたべるの?』
		大根と豚肉の煮物		豚肉	大根 人参 いんげん	砂糖 油	
おやつ	♪	玉葱の味噌汁	ごはん	油揚げ わかめ 味噌 煮干し	玉葱 人参		
		果物(りんご)		りんご			
おやつ	♪	♪さつま芋ごはんおにぎり 牛乳	ごはん	飲:牛乳		米 さつま芋 ごま	
11	金	カレーそば	ごはん	鶏肉 豚肉 卵	人参 椎茸 玉葱 生姜 にんにく	砂糖 油	カレーのスパイスには、胃腸の働きを活発にする効果があり、食欲を増進させてくれます。
		キャベツとツナとレーズンのサラダ		ツナ	キャベツ 人参 フロッコリー レーズン	油 砂糖	
おやつ	♪	トマトの田舎風スープ	ごはん	大豆	トマト 玉葱 セロリ トマト	じゃが芋	
		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ	♪	ヨーグルト	ごはん	ヨーグルト			
12	土	コロッケ	ごはん	卵焼き		コロッケ 油	
		厚焼き玉子					
おやつ	♪	野菜炒め	ごはん		キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ	♪	ホットケーキ 麦茶	ごはん	ホットケーキ		ホットケーキ	
14	月	鯖の味噌煮(白身魚煮)	ごはん	鯖(バス) 味噌	生姜		浦上そばとは、ポルトガル語の「余り物」を意味する「ソプラート」が語源という説があります。
		浦上そば		豚肉 糸かまぼこ	ごぼう こんにゃく もやし 人参	油 砂糖	
おやつ	♪	けんちん汁	ごはん	豆腐 油揚げ 鯉節	大根 人参 ごぼう ねぎ	ごま油	
		果物(りんご)		りんご			
おやつ	♪	♪チーズじゃが丸 牛乳	ごはん	チーズ	コーン	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	

☆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	
15	火	肉じゃがカレー味 餃子フライ キャベツともやしの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	じゃが芋 味噌 煮干し	人参 玉葱 グリンピース もやし キャベツ ねぎ しめじ えのき バナナ	砂糖 油 餃子フライ 油	おふくろの味の代表である「肉じゃが」を、ほんのりカレー味で煮込みます。子どもたちも大好きな味です。
おやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
16	水	ガパオライス グリーンサラダ フルーツポンチ	ごはん	鶏肉	赤ピーマン ピーマン コーン にんにく カリフラワー フロccoli 大根 いんげん 人参 みかん パイン もも レーズン バナナ りんご	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ガパオライスを日本語で言うと「バジル炒めご飯」ですが給食ではバジル使ってません。
おやつ		バームクーヘン 牛乳		飲:牛乳		バームクーヘン	
17	木	ひじきとコーンのハンバーグ 彩りサラダ 人参と南瓜のミルクスープ 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉 豚肉 豆腐 ひじき 牛乳	玉葱 コーン キャベツ フロccoli カリフラワー 大根 いんげん 赤ピーマン 人参 南瓜 玉葱 オレンジ	ノンエッグマヨネーズ パン粉 オリーブ油 砂糖	子どもたちの大好きなハンバーグに、子どもの好きなコーンと栄養価の高いひじきを混ぜ込みます。
おやつ		♪甲州かりんとう 麦茶				ほうとう麺 ごま 砂糖 油	
18	金	ばら寿司 さつま芋の天ぷら おでん 鶏汁 果物(梨)	ごはん	金時豆 高野豆腐 昆布 煮干し 鶏肉 味噌 煮干し	人参 えのき 椎茸 コーン グリンピース こんにゃく れんこん 人参 大根 ごぼう 人参 ねぎ 梨	米 砂糖 ごま 小麦粉 さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 里芋 じゃが芋 油	郷土料理『徳島県』
おやつ		ゼリー				ゼリー	
19	土	肉団子 オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	肉団子 オムレツ		油	
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
23	水	チキンカレーライス 福神漬 コールスロー フルーチェ	ごはん	鶏肉 糸かまぼこ 牛乳	生姜 玉葱 人参 りんご キャベツ 人参 いんげん レーズン もも	じゃが芋 油 ルー オリーブ油 砂糖 フルーチェ	22日はお彼岸の中日です。おはぎを食べてご先祖様を供養しましょう。
おやつ		♪きな粉おはぎ 麦茶		きな粉		米 砂糖	
24	木	鶏肉のフリッター 彩りビーンズサラダ 具沢山汁 果物(りんご)	赤飯	鶏肉 ミックスビーンズ チーズ ねぎ 煮干し	いんげん コーン フロccoli 大根 赤ピーマン 人参 ごぼう 大根 ねぎ りんご	小麦粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 オリーブ油 じゃが芋	お誕生会 
おやつ		♪お誕生日ケーキ 牛乳		生クリーム	ぶどう	スティックケーキ	
25	金	タジン カリプロコーンサラダ 鶏肉とひよこ豆のスープ 果物(バナナ)	ごはん	卵 チーズ 鶏肉 鶏肉 ひよこ豆	ほうれん草 にんにく フロccoli カリフラワー キャベツ 人参 コーン 玉葱 人参 トマト バナナ	じゃが芋 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	世界の料理『チュニジア』
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
26	土	ハンバーグ しゅまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ		しゅまい 油	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
28	月	アトムボール 小松菜ごま和え 大根と茄子の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 豚レバー 豆乳 ひじき 味噌 煮干し	玉葱 小松菜 人参 もやし キャベツ コーン 茄子 大根 人参 ほうれん草 バナナ	パン粉 片栗粉 油 ごま 砂糖	アトムボールは、豚レバーとひじきで鉄分豊富な肉団子です。鉄腕アトムより命名しました。
おやつ		クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
29	火	鯖のオーロラソース 鶏肉とじゃが芋の煮物 豆腐となめこの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鯖 鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	生姜 にんにく 人参 いんげん なめこ ねぎ バナナ	片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 砂糖	日本のオーロラソースは、マヨネーズとトマトケチャップを1:1の割合で混ぜたソースのことです。
おやつ		♪オレンジ風味のフレンチトースト 麦茶		卵	オレンジジュース	パン バター 砂糖	
30	水	茄子と豆腐のそぼろ煮 糸かまぼこのサラダ かぶの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	豆腐 豚肉 味噌 糸かまぼこ ひじき 味噌 煮干し	茄子 ピーマン にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし 人参 コーン 赤ピーマン かぶ かぶの葉 えのき オレンジ	砂糖 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油	茄子の紫色は、ポリフェノール的一种である「ナスニン」です。
おやつ		♪牛乳かんのあんみつ		牛乳 小豆 寒天	みかん もも	砂糖	

☆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。）

