

🍷🍷🍷 2021年 9月 献立予定表 きざみ〜うみ組 🍷🍷🍷

日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ	
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児 午前	午後
1	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	非常食 山菜おこわ 保存用ビスコ(乳) 麦茶
		鮭のちゃんちゃん焼き	みりん,酒,砂糖,油,醤油	鮭白みそ	キャベツ,人参,玉ねぎ,もやし,塩		
		大根サラダ	ごま,砂糖,油,醤油,酢		大根,人参,きゅうり,コーン		
		清汁	醤油,酒	昆布,鰹節,わかめ	えのき,塩		
2	木	食パン	食パン			鉄塩 せんべい 豆乳	みかんゼリー みかんゼリーの素 みかん缶 玄米ポンパー 牛乳(乳児は豆乳)
		ポテトサラダ	じゃが芋,砂糖,酢,マヨドレ		きゅうり,玉ねぎ,人参		
		わんたんスープ	わんたんの皮,酒,醤油,ごま油,油	豚ひき肉 コンソメ,鶏ガラ	人参,白菜,えのき,生姜,にんにく		
		バナナ			バナナ		
3	金	ナポリタン	スパゲティ,砂糖,醤油,ケチャップ,油,トマトピューレ,オリーブ油	ベーコン,コンソメ	人参,コーン,ピーマン,玉ねぎ,トマト缶,生姜,にんにく,塩	豆乳 クッキー 豆乳	和風雑炊 鶏肉,みりん,酒,人参,大根,小松菜,米,醤油,鰹節,麦茶
		かぼちゃサラダ	砂糖,マヨドレ		かぼちゃ,人参,きゅうり,レタス		
		コンソメスープ	酒,醤油,油	コンソメ	玉ねぎ,パセリ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
4	土	中華風おこわ	酒,米,もち米,醤油,みりん	桜えび,コンソメ,鶏ガラ	しめじ,人参,塩	赤ちゃん せんべい 麦茶	おかかおにぎり 米,鰹節,じゃこ,砂糖,醤油,麦茶
		鶏のごま味噌焼き	酒,ごま,醤油,みりん,砂糖	鰹節,味噌,鶏肉	生姜		
		キャベツのごま和え	ごま,砂糖,醤油	かまぼこ	キャベツ		
		おくらのスープ	油,酒,醤油	コンソメ,鶏ガラ	玉ねぎ,人参,おくら		
6	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	フライドポテト サラダ油,じゃが芋, ケチャップ, フルーン 牛乳(乳児は豆乳)
		チキンカレー	油,カレールウ,じゃが芋	鶏肉	人参,玉ねぎ,生姜		
		コールスローサラダ	砂糖,油,酢		キャベツ,コーン,トマト		
		りんご			りんご		
7	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	さつま芋蒸しパン 豆乳,さつま芋, 米粉のケーキミックス, ベーキングパウダー, 牛乳(乳児は豆乳)
		炒り鶏	酒,みりん,砂糖,じゃが芋,醤油,油	鰹節,鶏肉,凍り豆腐	たけのこ,玉ねぎ,人参,生姜		
		ほうれん草のきのこ和え	みりん,醤油	鰹節	しめじ,ほうれん草		
		味噌汁		煮干,鰹節,味噌, 油揚げ,わかめ			
8	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	ビザトースト 玉ねぎ,ピーマン,チーズ, 食パン,砂糖,油,にんにく, コンソメ,醤油,ビザソース, トマトピューレ, 牛乳(乳児は豆乳)
		さわらの梅肉煮	酒,砂糖,醤油,みりん	鰹節,鯖			
		桜えびのちゃちゃっと炒め	醤油,酒	桜えび,油揚げ,鰹節	もやし		
		味噌汁		煮干,鰹節,味噌, 油揚げ,わかめ	かぶ,えのき		
9	木	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	青りんごゼリー 青りんごゼリーの素 焼きいも,クッキー, 牛乳(乳児は豆乳)
		和風ハンバーグ	酒,パン粉,醤油,みりん,片栗粉,油	鶏ひき肉,卵,豆乳	しめじ,にんにく,生姜,塩		
		切干大根のサラダ	ごま,砂糖,醤油,酢,ごま油		切干大根,きゅうり,人参		
		味噌汁	じゃが芋	煮干,鰹節,味噌	玉ねぎ		
10	金	冷やし中華	中華麺,ごま,みりん,砂糖,ごま油,酢,醤油	チャーシュー,コンソメ,鶏ガラ,オムライスシート	もやし,トマト,きゅうり,塩	豆乳 クッキー 豆乳	鮭おにぎり 米,鮭フレーク,ごま, 麦茶
		ヨーグルトサラダ	砂糖	ヨーグルト	みかん缶,バナナ		
		中華コンソメスープ	油,酒,醤油,片栗粉	コンソメ,鶏ガラ	玉ねぎ,コーン		
11	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	マカロニあべかわ マカロニ,きな粉,砂糖, 豆乳
		地中海ソテー	酒,みりん,小麦粉,砂糖,片栗粉,醤油,酢	かじき	生姜,にんにく,塩		
		鉄骨サラダ	マヨドレ,醤油,砂糖,ごま油,酢	ひじき,しらす	きゅうり,人参,ほうれん草		
		納豆汁		煮干,鰹節,味噌, ひきわり納豆	万能ねぎ		
13	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	ほうれん草ケーキ 卵,牛乳,ケーキミックス, バター,ほうれん草,砂糖, 牛乳(乳児は豆乳)
		筑前煮	みりん,酒,砂糖,里芋,こんにゃく,醤油,油	鶏肉,凍り豆腐,鰹節	いんげん,ごぼう,人参,れんこん,生姜		
		キャベツのごま酢和え	ごま,砂糖,酢,醤油	じゃこ	キャベツ,きゅうり		
		味噌汁		煮干,鰹節,味噌	もやし,なめこ		
14	火	食パン	食パン			豆乳 クッキー 豆乳	大学芋 さつま芋,黒ごま, 大学芋のたれ,サラダ油, 牛乳(乳児は豆乳)
		コーンシチュー	小麦粉,じゃが芋,油	鶏肉,豆乳,コンソメ	玉ねぎ,コーン,人参,パセリ		
		グリーンサラダ	砂糖,油,酢		キャベツ,きゅうり,レタス		
		梨			梨		
15	水	鉄骨ご飯	米,酒,みりん,醤油,砂糖	鰹節,ひじき		ミレー ビスケット 豆乳	りんご 小魚スナック 牛乳(乳児は豆乳)
		レバーのカレー揚げ	酒,小麦粉,醤油,カレー粉,みりん,片栗粉,砂糖,サラダ油	レバー	生姜,にんにく,塩		
		青菜のじゃこ和え	砂糖,醤油	じゃこ	えのき,コーン,ほうれん草		
		味噌汁		煮干,鰹節,味噌,豆腐	キャベツ		

9月平均給与栄養量 3歳未満児 → I礼村 -506Kcal : 蛋白質18.8g : 脂質16.1g : 加糖カム168mg : 塩分1.4g  
3歳以上児 → I礼村 -516Kcal : 蛋白質20.3g : 脂質15.4g : 加糖カム209mg : 塩分1.6g

<行事> 17日(金).....お弁当の日<つき、そら組は園にて通常給食。にじ、やま、うみ、たいよう組はお弁当の日>

<食育> 非常用食品を使った食体験をし、災害に遭った時はいつものような食事を食べられない事を知る。

日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ			
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児午前	午後		
16	木	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	ハムパン (卵・乳・小麦) 牛乳(乳児は牛乳)		
		鮭の西京焼き		鮭の西京漬け					
		ほうれん草とツナの和え物	砂糖,醤油,マヨドレ	ツナ	ほうれん草,キャベツ,人参				
		春雨スープ	春雨,酒,醤油,油,ごま油	コンソメ,鶏ガラ	万能ねぎ,もやし,人参				
17	金	つき組	煮込みうどん 酒,みりん,うどん,砂糖,醤油	鯉節,鶏肉	人参,大根,長ねぎ	豆乳 クッキー 豆乳	ホットケーキ 豆乳,ケーキミックス ベーキングパウダー メープルシロップ 牛乳(乳児は豆乳)		
		そら組						バナナ	バナナ
								ヨーグルト	ヨーグルト
		2~5歳	お弁当の日						
18	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	わかめおにぎり 米,わかめ,ご飯の素 麦茶		
		豚肉の生姜焼き	みりん,酒,醤油,砂糖,油	豚肉	人参,玉ねぎ,生姜				
		おかか和え	醤油,みりん	鯉節,竹輪	キャベツ,きゅうり				
		味噌汁	里芋	煮干,鯉節,味噌	小松菜				
20	月								
21	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	柿 クラッカー 牛乳(乳児は豆乳)		
		にら卵炒め	油,ごま油	卵,鶏ひき肉,鶏ガラ	人参,玉ねぎ,にら にんにく,生姜,塩				
		ひじきサラダ	砂糖,酢,醤油,ごま油	ひじき	トマト,きゅうり				
		青菜のスープ	油,酒,醤油	鶏ガラ,コンソメ,しらす	チンゲン菜,玉ねぎ				
22	水	さんまの蒲焼丼	米,酒,砂糖,醤油,小麦粉	さんま	生姜	ミレー ビスケット 豆乳	きな粉揚げパン ロールパン きな粉,砂糖,サラダ油 牛乳(乳児は豆乳)		
		小松菜とコーンのマヨドレ和え	ごま,砂糖,醤油,マヨドレ		小松菜,コーン				
		豚汁	酒,里芋,こんにゃく, みりん,ごま油	鯉節,豚肉,油揚げ,味噌	ごぼう,大根,人参,長ねぎ,生姜				
23	木								
24	金	焼きうどん	砂糖,うどん,油,醤油	桜えび,豚肉,のり,鯉節	ビーマン,人参, 玉ねぎ,キャベツ,生姜	豆乳 クッキー 豆乳	ひじきご飯 酒,みりん,いんげん,人参, 油揚げ,ひじき,米,もち米, こんにゃく,砂糖,醤油, 油,鯉節 麦茶		
		野菜の三色漬け	ごま,砂糖,酢		人参,きゅうり,大根				
		ねぎスープ	酒,醤油,ごま油,ごま	コンソメ,鶏ガラ,わかめ	万能ねぎ				
25	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	豆乳,ヨーグルト バナナ 麦茶		
		鯖の味噌煮	酒,みりん,醤油,砂糖,片栗粉	さば,味噌	生姜				
		なめたけ和え	なめたけ		白菜,人参,小松菜				
27	月	清汁	酒,醤油	昆布,鯉節,豆腐	万能ねぎ,塩	鉄塩 せんべい 豆乳	菜めしおにぎり 米,菜めしの素,じゃこ 麦茶		
		ご飯	米						
		夏野菜カレー	油,カレールー	豚肉	人参,なす,玉ねぎ,かぼちゃ, いんげん,生姜,にんにく				
28	火	マカロニサラダ	マカロニ,砂糖,マヨドレ		人参,きゅうり,コーン	豆乳 クッキー 豆乳	フルーツジュレ クールゼリーの素 バナナ,みかん缶 きな粉,棒 牛乳(乳児は豆乳)		
		柿			柿				
		ご飯	米						
		鶏とじゃが芋のうま煮	酒,みりん,砂糖,醤油,油, じゃが芋,こんにゃく	鶏肉,凍り豆腐,鯉節	人参,玉ねぎ,しめじ, グリーンピース				
29	水	納豆和え	納豆,のたれ	ひきわり納豆	人参,白菜,ほうれん草	ミレー ビスケット 豆乳	ラーメン コーン,長ねぎ,ほうれん草, 中華種,コンソメ,鶏ガラ 麦茶		
		味噌汁		煮干,鯉節,味噌	大根,長ねぎ				
		栗ご飯	米,もち米	昆布	栗				
		竹輪の磯辺揚げ	サラダ油,小麦粉	竹輪,卵,青のり					
30	木	豆腐とわかめのサラダ	砂糖,ごま油,醤油,酢	鯉節,豆腐,わかめ	しめじ,レタス,生姜	鉄塩 せんべい 豆乳			
		味噌汁	さつま芋	煮干,鯉節,味噌	玉ねぎ				
		ターメリックライス	米,オリーブ油,ターメリック	コンソメ	塩				
		シーフードのクリーム煮	じゃが芋,小麦粉,油,酒	えび,あさり,ほたて 豆乳,コンソメ	人参,玉ねぎ,コーン,塩				
		シーチキンサラダ	砂糖,マヨドレ	ツナ	キャベツ,きゅうり,レモン汁				
		りんご			りんご				