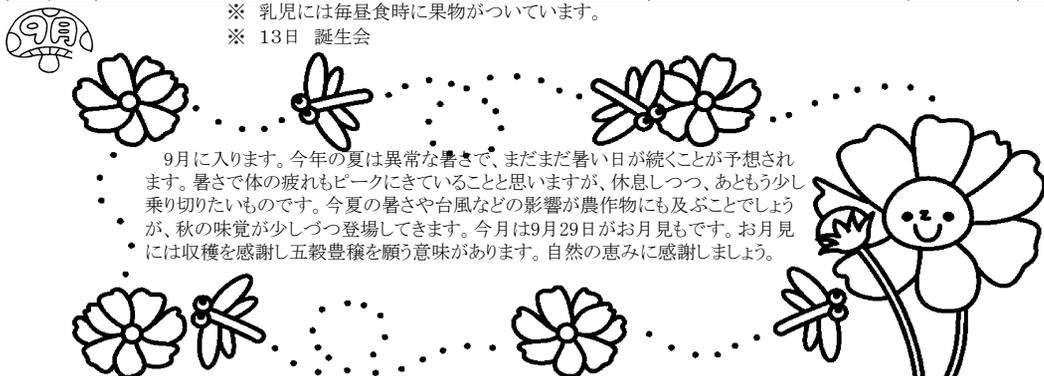


R5年度 9月 昼食予定献立表 上大岡ゆう保育園

	10時 おやつ	献立	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	牛乳	ごはん 鶏肉の南蛮漬け ごぼうのサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁	ピザトースト 牛乳	661.7(552.3) 31.5(24.9)	米、○食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏むね肉、米みそ○ハム、○とろけるチーズ、油揚げ、いわし(煮干し)、○牛乳	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、赤ピーマン
2	牛乳	豚肉の味噌丼 もやしのサラダ 中華スープ	コーンフレーク 牛乳	560.7(473.0) 23.1(19.8)	米、○食パン、油、砂糖、ごま油 コーンフレーク	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、チンゲンサイ、きゅうり、だいこん、ピーマン、○レタス、ねぎ
4	牛乳	鮭の三色丼 高野豆腐の治部煮風 おふとねぎの味噌汁 梨	なすの肉みそお焼き お茶	508.9(468.2) 26.6(24.6)	米、○小麦粉、○強力粉、焼ふ(車ふ)、砂糖、油、小麦粉、三温糖、○砂糖、○油	さけ、卵、○豚ひき肉、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)○牛乳	ほうれんそう、ぎ、にんじん、○なす、さやえんどう、しょうが、梨
5	牛乳	ロールパン 白身魚のチリソース レタス和風サラダ 中華スープ りんご	いなり寿司 いりこ お茶	514.9(472.9) 21.0(20.1)	ロールパン、○米、片栗粉、○砂糖、油、○ごま、砂糖	たら、○油揚げ、○牛乳 煮干し	レタス、トマト、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、えのきたけ、しょうが、にんにく、りんご
6	牛乳	チャーシュー麺 ひじき入り卵焼き パナナ	もちもちパン 牛乳	570.3(497.7) 24.1(20.9)	生中華めん、ごま油、砂糖、○グラニュー糖 ホットケーキミックス 白玉粉		もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ひじき、干しいたけ パナナ
7	牛乳	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 豆腐の味噌汁	メロンパンクッキー 牛乳	601.5(505.6) 25.3(21.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、○牛乳 バター	ブロッコリー、たまねぎ、しらたき、にんじん、さやえんどう、ねぎ
8	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ わかめスープ	マシュマロサンド(幼児) チーズサンド(乳児) お茶	561.8(503.8) 21.5(21.3)	じゃがいも、米、マヨネーズ、片栗粉、油	鶏むね肉、豚ひき肉、○牛乳、○スライスチーズ	きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが
9	牛乳	マーボー丼 大根サラダ 中華スープ	ハムチーズサンド 牛乳	571.4(481.1) 24.7(23.0)	米、食パン、○食パン、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶○ハム、○スライスチーズ	だいこん、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にんじん、○レタス、しょうが
11	牛乳	ごはん さげのちゃんちゃん焼き 納豆の昆布和え はんぺんの清まし汁	オムレツパン 牛乳	595.2(517.7) 34.3(29.1)	米、○食パン、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、挽きわり納豆、卵、ウインナー、はんぺん、スキムミルク、白みそ、無塩バター	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、刻みこんぶ、レモン果汁、○パセリ
12	牛乳	ごはん 大豆のかき揚げ キャベツとちくわの酢和え なすの味噌汁 梨	和風醬油パスタ お茶	483.1(464.6) 16.3(16.6)	米、○マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、ごま、砂糖、○油	ちくわ、えび(むき身)、○ベーコン、米みそ卵、○無塩バター、かつお節、○牛乳	キャベツ、なす、にんじん、たまねぎ、○ほうれんそう、○たまねぎ、ピーマン、ねぎ、○しめじ、○エリンギ 梨
13	牛乳	ロコモコ丼 ポパイサラダ かぶのスープ ゼリー	ホットケーキ マロンクリーム お茶	537.8(508.4) 18.8(18.6)	米、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、○クワの甘露煮、砂糖	豚ひき肉、○牛乳、卵、かいかまぼこ、○卵、生クリーム、○無塩バター、牛乳、○牛乳	ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、トマト、コーン缶、かぶ・葉、にんじん、レタス、○みかん缶
14	牛乳	とん汁うどん さつま芋のレモン煮 りんご	レタス炒飯 お茶	487.9(451.3) 19.5(18.9)	ゆでうどん、さつまいも、○米、砂糖、○油	豚肉(肩)、○米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	だいこん、○きゅうり、にんじん、○ごぼう、○レタス、ねぎ、まいたけ、りんご
15	牛乳	ロールパン さわらのカレー粉焼き にんじんのサラダ かぼちゃのスープ	中華風蒸しパン 牛乳	584.8(491.9) 27.6(23.4)	ロールパン、○小麦粉、○砂糖、パン粉、○油、○はちみつ、油、砂糖	○牛乳、さわら、○卵、チーズ、○牛乳	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、パセリ
16	牛乳	ベジタブルピラフ ブロッコリーのサラダ トマトスープ	きなこサンド 牛乳	560.9(473.1) 18.8(16.4)	米、○食パン、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、ウインナー、○無塩バター、無塩バター、○きな粉	ブロッコリー、トマト、レタス、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり
19	牛乳	クリームスパゲッティ トマトサラダ レタスのスープ	きな粉おはぎ お茶	601.8(542.4) 18.5(18.1)	マカロニ・スパゲティ、○米、○もち米、○三温糖、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ベーコン、○きな粉、無塩バター、スキムミルク	トマト、たまねぎ、レタス、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、レモン、パセリ
20	牛乳	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の白和え 大根のすまし汁	さつまいものガレット 牛乳	599.7(549.2) 27.9(24.3)	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、砂糖、すりごま	○牛乳、さば、木綿豆腐、ちくわ、○チーズ、○卵、○無塩バター、米みそ○牛乳	ほうれんそう、にんじん、だいこん、しらたき、しょうが、パナナ
21	牛乳	ロールパン ドライビーンズ 鉄骨サラダ 中華スープ パナナ	そうめんチャンプル お茶	494.2(456.3) 20.5(19.7)	ロールパン、○ゆでそうめん、マヨネーズ、油、○砂糖、○ごま油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、○豚肉(肩)、しらす干し、粉チーズ、○牛乳	パナナ、トマト、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、○たまねぎ、ねぎ、コーン缶、干しぶどう○にら、ひじき
22	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ きゅうりとささみのサラダ かぼちゃの味噌汁 梨	肉まん お茶	547.7(516.3) 22.7(21.8)	米、○小麦粉、油、片栗粉、○強力粉、砂糖、ごま○砂糖、○片栗粉、○ごま油	豚レバー、鶏ささみ、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、牛乳、○牛乳	なし、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、○たまねぎ、しょうが、○エリンギ、○にんじん、○ねぎ
25	牛乳	ごはん 魚のホイル焼 ジャーマンポテト 大根とねぎの味噌汁 りんご	豆乳フレンチトースト 牛乳	574.9(491.5) 31.1(26.1)	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さけ、○豆乳、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、ベーコン、いわし	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ りんご
26	牛乳	ロールパン マカロニチキングラタン 切干大根のサラダ トマトスープ	シーチキンと塩昆布おにぎり お茶	552.3(502.9) 20.7(19.8)	ロールパン、○米、マカロニ、小麦粉、ごま、砂糖、パン粉、○ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、○ツナ、バター、ピザ用チーズ、○牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり、レタス、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、○塩こんぶ、○焼きのり
27	牛乳	ごはん 厚揚げ豚肉巻き ひじきの炒り煮 もやしの味噌汁	りんごとブルーのケーキ お茶	614.3(479.8) 13.7(14.4)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳、○牛乳	もやし、○りんご、にんじん、ねぎ、○ブルー(乾)、ひじき、さやえんどう
28	牛乳	カレーうどん キャベツの胡麻マヨネーズあえ 梨	スイートポテト 牛乳	611.4(513.6) 20.4(17.7)	ゆでうどん、○さつまいも、○砂糖、マヨネーズ、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、ちくわ、油揚げ、○卵、○バター、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ 梨
29	牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ かぶのあちゃら漬け 里芋の味噌汁 柿	お月見うさぎまんじゅう お茶	534.6(495.9) 16.8(16.8)	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	魚○こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	かぶ、きゅうり、ねぎ、にんじん、かぶ・葉、しょうが 柿
30	牛乳	ベジタブルピラフ かぼちゃのサラダ トマトスープ	フレンチトースト 牛乳	533.6(451.3) 15.0(13.3)	米、○パン、砂糖 マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、ウインナー、無塩バター	かぼちゃ、トマト、きゅうり、レタス、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム缶、たまねぎ、干しぶどう

※ 乳児には毎食食時に果物がついています。
※ 13日 誕生会



9月に入ります。今年の夏は異常な暑さで、まだまだ暑い日が続くことが予想されます。暑さで体の疲れもピークにきていることと思いますが、休息しつつ、あともう少し乗り切りたいものです。今夏の暑さや台風などの影響が農作物にも及ぶことですが、秋の味覚が少しずつ登場してきます。今月は9月29日がお月見です。お月見には収穫を感謝し五穀豊穡を願う意味があります。自然の恵みに感謝しましょう。

今月のレシピ紹介 鶏肉の南蛮漬け

よく聞くのはアジの南蛮漬けですが、お肉でも美味しいです。保育園では南蛮ダレに漬けこまず、かけて食べます。子どもは酸っぱいものが得意ではないですが、暑い夏にさっぱりと食べられて、食欲もそそります。入れる野菜や、お酢の量、種類などを調整してアレンジしてお試しください。

- ①鶏肉は食べやすく切り、片栗粉をつけ揚げる。(焼いてもよい)
- ②だしで玉ねぎ(薄切り)、人参(千切り)を煮て、ピーマン、パプリカ(千切り)も加え煮る。
- ③酢、砂糖、しょうゆを加え一煮立ちし、①にかける。
(作りやすい量 酢大2、しょうゆ大2弱、砂糖大2と1/2)

※たれは温かくても、冷たくてもいいです。

