

R4年度 9月 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
01	牛乳	和風ポロネーゼ かぼちゃのサラダ コーンスープ 梨	切干大根のお焼き お茶	536.1(443.5) 18.2(15.9)	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、油、砂糖、砂糖	豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、牛乳	かぼちゃ、なし、クリームコーン缶、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、エリンギ、しめじ、干しぶどう、にんじん、だいこん、ごぼう
02	牛乳	ごはん 手作りがんもどき かぶのあちら漬け おふとねぎの味噌汁	ポテトのキャベツ焼き 牛乳	575.0(457.9) 24.2(19.3)	米、じゃがいも、片栗粉、油、ながいも、油、焼ふ(車ふ)、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、いわし(煮干し)、干しわかめ(煮干し)、小麦粉、油	かぶ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、かぶ・葉、ひじき、あおのり
03	牛乳	ベジタブルピラフ キュービックサラダ キャベツスープ	きなこサンド 牛乳	565.8(407.9) 17.9(13.6)	米、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油	牛乳、牛乳、ウインナー、無塩バター、バター、きな粉	きゅうり、だいこん、キャベツ、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
05	牛乳	ごはん(ひじきふりかけ) さばのみそ煮 小松菜のツナ酢あえ むらくも汁	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	640.1(514.0) 30.6(24.8)	米、小麦粉、砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、調整豆乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、かぼちゃ、干しぶどう、ひじき、しょうが
06	牛乳	サラダうどん さつま芋のレモン煮 梨	洋風寿司 いりこ お茶	554.8(454.0) 18.1(16.0)	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、砂糖、ごま油、油	豚肉(ばら)、挽きわり納豆、豚ひき肉、いわし(煮干し)、牛乳	なし、きゅうり、わかめ(生)、にんじん、にんじん、レモン、コーン缶
07	牛乳	ロールパン えびマカロニグラタン キャベツの甘酢和え きのこスープ	衣笠井 バナナ お茶	573.5(489.6) 22.4(19.7)	ロールパン、米、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、卵、バター、ピザ用チーズ、油揚げ、牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、きゅうり、マッシュルーム、にんじん、さやえんどう、万能ねぎ、パセリ、しょうが
08	牛乳	ごはん 魚のホイル焼き 高野豆腐の治部煮風 かぶの味噌汁 梨	里芋のみたらし団子 お茶	493.9(432.0) 24.7(22.1)	さといも、米、米粉、砂糖、片栗粉、小麦粉、三温糖	べにさけ、鶏もも肉、凍り豆腐、淡色みそ、バター、いわし(煮干し)、牛乳	なし、かぶ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、しめじ、キャベツ、えのきたけ、さやえんどう
09	牛乳	ごはん 鳥のから揚げ 白菜のレモンドレッシングあえ そうめん汁	フルーツヨーグルト クラッカー (くじら;パフェ) お茶	565.1(475.4) 23.8(20.3)	米、片栗粉、油、砂糖、干しとうもろこし、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、かつお(なまり節)、牛乳	はくさい、バナナ、にんじん、だいこん、ほうれん草、りんご、みかん缶、パイナップル缶、レモン、ねぎ、しょうが
10	牛乳	マーボー丼 もやしのサラダ ワカメスープ	ツナサンド 牛乳	647.1(469.9) 24.8(18.5)	米、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)	緑豆もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが
12	牛乳	三色丼 厚揚げのみそ炒め えのきとねぎのすまし汁	お麩のラスク 牛乳	616.6(468.3) 27.6(21.3)	米、焼ふ、油、ごま油、砂糖、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、卵、鶏ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、干しいたけ、しょうが、にんにく
13	牛乳	ぶどうばん かじきのケチャップあえ ジャーマンポテト キャベツスープ 牛乳	マーボーナス丼 お茶	589.0(462.1) 24.7(19.7)	ぶどうパン、じゃがいも、米、油、片栗粉、油、片栗粉、砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、牛乳	おなす、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、にんにく、しょうが
14	牛乳	ごはん 豚肉の梅みそ焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	ロッククッキー 牛乳	706.4(555.0) 29.1(23.3)	米、小麦粉、ごま、砂糖、砂糖、コーンフレーク、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ごぼう、にんじん、うめ干し、いんげん、ねぎ、干しぶどう
15	牛乳	ソース焼きそば トマトのサラダ 中華スープ 柿	豆乳フレンチトースト 牛乳	533.2(409.8) 22.8(17.9)	焼きそばめん、食パン、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、卵、牛乳	かき、トマト、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、レタス、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、にんじん、ピーマン、おろし
16	牛乳	ごはん 春巻き ひじきともやしのナムル ワカメスープ	ピザ風せんべい 牛乳	662.8(514.8) 22.6(18.1)	米、ぎょうざの皮、油、はるさめ(緑豆)、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、とろけるチーズ、牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ、パセリ
17	牛乳	チキンライス キャベツのツナサラダ かぼちゃのスープ	はちみつサンド 牛乳	620.4(440.8) 21.3(16.0)	米、食パン、油、砂糖	牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう
20	牛乳	ごはん 鮭のおろし煮 切干大根のサラダ さつま芋の味噌汁	そうめんチャンプル 梨 お茶	501.4(437.0) 22.8(20.7)	米、ゆでそうめん、さつまいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、砂糖	さけ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、牛乳	なし、だいこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、にんじん、にら、パセリ
21	牛乳	食パン ナポリタンバーグ にんじんのサラダ 白菜のスープ	きな粉おはぎ お茶	520.9(400.8) 21.7(17.6)	食パン、米、もち米、砂糖、マーガリン・ソフトタイプ、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、こしあん(生)、チーズ、きな粉、ウインナー、凍り豆腐、牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、ピーマン、干しぶどう、にんにく
22	牛乳	ほたてときのこのおこわ シュウマイ 大根サラダ 春雨スープ 梨	ドーナツ 牛乳	619.0(469.9) 20.7(16.5)	米、もち米、小麦粉、強力粉、しゅうまいの皮、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ほたて貝柱、水煮缶、牛乳	なし、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、板こんにやく、まいたけ、しめじ、さやえんどう、グリーンピース(冷凍) うめ干し、ごぼう(だし用)
24	牛乳	ハヤシライス かぶのサラダ 中華スープ	コーンフレーク 牛乳	530.5(430.2) 17.1(14.3)	米、じゃがいも、コーンフレーク、フレンチドレッシング(乳化型)、油	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)	かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ねぎ
26	牛乳	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 小松菜の納豆あえ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	乳:チーズサンド 幼:マシュマロサンド 牛乳	693.3(538.5) 28.2(23.9)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、牛乳、スライズチーズ	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、赤ピーマン
27	牛乳	ロールパン 魚のマヨネーズ焼き レタスときゅうりのシーザーサラダ トマトスープ 梨	しじゅーレー チーズ お茶	549.9(469.4) 25.5(22.7)	ロールパン、米、マヨネーズ、フランスパン、砂糖、油、油	さわら、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、チーズ、ベーコン、粉チーズ、牛乳	なし、トマト、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんじん、コーン缶、刻みごぼう、干しいたけ
28	牛乳	ごはん 高野豆腐のはさみ煮 えのき和え 大根とねぎの味噌汁	さつまいものガレット 牛乳	629.9(473.7) 31.1(21.0)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉	牛乳、凍り豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、チーズ、卵、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、いわし(煮干し)	ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ
29	牛乳	冷やしラーメン おからサラダ 柿	タコライス お茶	556.8(450.8) 23.9(20.0)	生中華めん、米、マヨネーズ、ごま油、砂糖、油	焼き豚、なると、豚ひき肉、おから、ハム、チーズ、牛乳	かき、もやし、ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、コーン缶、レタス、ねぎ、にんじん
30	牛乳	ごはん さばの立田揚げ キャベツの香り漬け かぼちゃの味噌汁	オムレツパン 牛乳	663.7(529.5) 26.7(21.6)	米、食パン、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、さば、卵、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、無塩バター	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、しょうが、パセリ



※ 乳児には毎食食時に果物がついています。
※ 22日 誕生会

9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくる頃です。。これからの秋に向けて旬の食材が増えてきます。美味しく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、2022年は9月10日その日に当たります。お月見としてススキや月見団子を備え、月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったといわれています。月に見立てた丸い団子をお供えするのは、それを食べることで健康と幸せを得られるからだそうです。給食では、誤嚥の恐れがあるので団子は出せませんが、里芋を使った団子が登場します。ぜひお家でも作ってみてください。

今月のレシピ紹介

※里芋団子

里芋を適当な大きさに切って水にさらした後、茹でてつぶす。米粉、砂糖を入れて混ぜ合わせる。団子上に丸め、強火で10分蒸す。お好みでみたらしあんなどに絡める。

※ひじきふりかけ

ひじきを水で戻し、水気を切る。炒めて水分を飛ばし、煮詰めた調味料と混ぜ合わせる。(乾燥ひじき 7g 砂糖・みりん・醤油・水 各大きじ1)

ひじきは鉄分を摂取できます。鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。積極的に摂取しましょう。



