



9月のこんだて

認定こども園 青葉保育園

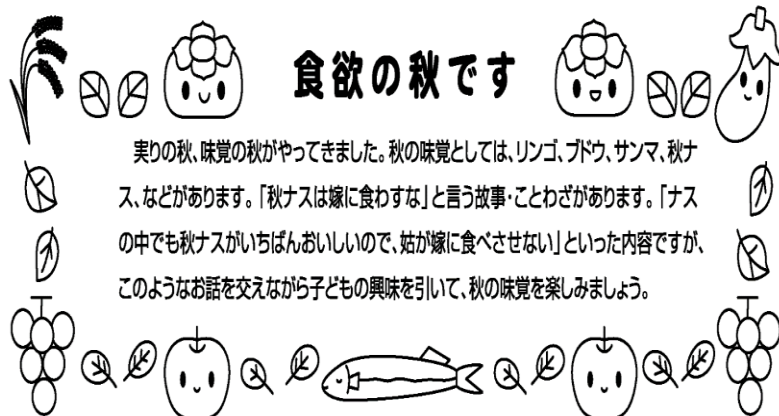
日	曜	献立名	材	料	3時おやつ	材料	10時
1	火	チーズオムレツ 温野菜・スープ	卵・合挽肉・玉葱・人参・ピーマン・チーズ/ブロッコリー/ベーコン・玉葱・人参・ネギ・コンソメ粉		ミロ ハーベスト		おにぎり煎餅
2	水	冬瓜と豚肉の煮物 酢の物・果物	冬瓜・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・あげ・ネギ・生姜・味噌/切干大根(細)・人参・ひじき・ほうれん草・小松菜・ごま・酢/黄桃缶		★きな粉揚げパン	ロールパン・きな粉 砂糖	えびせん
3	木	白身魚のシュンユイ 添え野菜・中華スープ	メルルーサ・片栗粉・深葱・玉葱・酢・ごま油/トマト/青梗菜・人参・コーン缶・しいたけ・ニラ・鶏ガラ粉・卵・片栗粉		オレンジ 熟成サラダ		バタークッキー
4	金	シューマイ・ナムル 春雨スープ	合挽肉・玉葱・人参・シューマイ皮・卵・豆腐/もやし・小松菜・きゅうり・人参・ごま油/春雨・玉葱・さくらげ・かに棒・ネギ・中華の素		★いちごマフィン	HM粉・卵・牛乳・ マーガリン・いちご ジャム	ぼたぼた焼き
5	土	ジャージャー麺 わかめスープ	冷やし中華麺・合挽肉・玉葱・焼き肉のたれ・きゅうり・卵/わかめ・玉葱・豆腐・ネギ・鶏ガラ粉		クロワッサン		ハーベスト
7	月	カラフル野菜カレー 春雨サラダ・果物	豚肉・玉葱・じゃが芋・かぼちゃ・パプリカ(赤・黄)・ピーマン・なすび・カレールウ/春雨・人参・キャベツ・きゅうり・ハム・マヨネーズ/キウイ		★レモンケーキ	HM粉・卵・牛乳・ マーガリン・砂糖・レ モン汁	味しらべ
8	火	鶏ささみフライ サラダ・味噌汁	鶏ささ身(開き)小麦粉・卵・パン粉/キャベツ・きゅうり/トマト/なすび・あげ・しいたけ・ネギ・いりこ・味噌		ココア ミニドーナツ		ベジタブル
9	水	かぼちゃのそぼろ煮 じゃこの酢の物・果物	合挽肉・かぼちゃ・玉葱・豆腐・水煮大豆・いんげん・ネギ/じゃこ・わかめ・きゅうり・人参・もやし・ひじき・かに棒・ごま油/バナナ		★チキンナゲット	チキンナゲット ケチャップ	ぱりんこ煎餅
10	木	魚の甘酢あんかけ 添え野菜・すまし汁	アジ・片栗粉・玉葱・しいたけ・竹の子・ネギ・ケチャップ・酢/ブロッコリー/えのき・豆腐・かまぼこ・ネギ・いりこ		バナナ ばかうけ		ムーンライト
11	金	ミートグラタン・温野菜 かき玉汁	合挽肉・玉葱・人参・シメジ・じゃが芋・トマト缶・ケチャップ・コンソメ粉/ブロッコリー/サリナス・ワカメ・玉葱・人参・卵・ネギ		★豆乳プリン	豆乳・アガー・砂 糖・生クリーム・黒 糖	星たべよ
12	土	ラーメン もやし和え物	ラーメン玉・鶏ガラ・鶏ガラ粉・ニンニク・豚肉・もやし・コーン缶・卵・ネギ/もやし・人参・小松菜・ごま油・鶏ガラ粉		チョコ(クリーム) パン		クラッカー
14	月	ロコモコ丼・ゼリー 野菜スープ	合挽肉・玉葱・人参・豆腐・卵・パン粉・グリーンリーフ/トマト・卵・ケチャ・とんかつソース・マヨ/キャベツ・玉葱・人参・コーン缶・ネギ・コンソメ粉/ゼリー		★芋スティック	さつまいも・砂糖	まがり煎餅
15	火	鶏レバーの唐揚げ スパサラ・味噌汁	鶏レバー・片栗粉・生姜/スパ麺・キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶/ハム・マヨ/かぼちゃ・わかめ・しいたけ・ネギ・いりこ・味噌		ココア ミルクかりんとう		Feウエハース
16	水	高野豆腐の旨煮 青菜の磯辺和え・果物	鶏肉・高野豆腐・じゃが芋・人参・こんにゃく・椎茸・水煮大豆・ひじき・ネギ/ほうれん草・小松菜・人参・もやし・竹輪・刻み海苔/バイン缶		★フルーツヨー グルト	黄桃缶・みかん缶 バナナ・砂糖	ミニドーナツ
17	木	魚のカレー焼き かぼちゃサラダ・味噌汁	ぶり・小麦粉・カレー粉/かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・アスパラ・コーン缶・マヨ/サリナス・あげ・わかめ・ネギ・いりこ・味噌		オレンジ おにぎり煎餅		しるこサンド
18	金	豚肉と野菜の味噌炒め 豆苗のすまし汁・果物	豚肉・玉葱・人参・キャベツ・パプリカ(赤・黄)・ピーマン・なすび・しめじ・サリナス・味噌・焼き肉のたれ/豆腐・しいたけ・人参・豆腐・いりこ/バナナ		★ふかし芋	さつまいも	動物ビス
19	土		 運動会				
23	水	切干大根の煮物 青菜の納豆和え・果物	切干大根(太)・鶏肉・大根・人参・じゃが芋・あげ・椎茸・ネギ・味噌/ほうれん草・小松菜・ひじき・人参・挽き割納豆・刻みのみ/黄桃缶		★おはぎ	餅米・普通米・きな 粉・砂糖	雪の宿
24	木	魚の和風ムニエル 温野菜・豆乳スープ	鮭・ニンニク・バター・小麦粉/じゃが芋・人参・ブロッコリー/豆乳・玉葱・人参・コーン缶・コンソメ粉/ほうれん草		バナナ 手塩家煎餅		チョコイス
25	金	お誕生日会・お子様ランチ (オーロラチキン)	鶏肉・マヨ・ケチャ・ウスター/じゃが芋・人参・きゅうり・キャベツ・コーン缶・マヨ/スパ麺・ケチャ/ウインナー・ブロッコリー・ミニトマト・グリーンリーフ・オレンジ・プリン/青のり・豆腐・人参・椎茸・ネギ・いりこ/ふりかけ		ケーキ		アンパンマン煎餅
26	土	肉うどん キャベツの塩昆布和え	うどん麺・だし昆布・いりこ・豚肉・卵・かまぼこ・ネギ・天かす/キャベツ・人参・塩昆布		ヤクルト 塩バターパン		ビスコ
28	月	キーマカレー ツナサラダ・ゼリー	合挽肉・玉葱・人参・じゃが芋・パプリカ(赤・黄)・コーン缶・水煮大豆・カレールウ/ツナ缶・わかめ・人参・キャベツ・サリナス・かに棒・ごま油/ゼリー		★フライドポテト	フライドポテト塩	ミニサラダ (醤油)
29	火	鶏の竜田揚げ・味噌汁 マゼドニアンサラダ	鶏肉・生姜・片栗粉/きゅうり・人参・じゃが芋・アスパラ・コーン缶・ウインナー・チーズ・マヨ/なめこ・しいたけ・豆腐・ネギ・いりこ・味噌		ミロ ココナツサブレ		丸ぼうろ
30	水	豚汁・ひじき煮 ふりかけ	豚肉・大根・人参・じゃが芋・里芋・あげ・しいたけ・深葱・ゴボウ・ネギ・味噌/ひじき・人参・れんこん・水煮大豆・薩摩揚げ・いんげん/ふりかけ		★スイートポテト	さつまいも・砂糖・小 麦粉・バター・牛乳・ 卵・生クリーム	Caせんべい

※9月14日(月)は、白ご飯はいりません。

★は、手作りおやつです。

食欲の秋です

爽やかな秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

