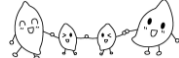




9月の献立表



認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	水	厚揚げとかぼちゃのそぼろ煮 青菜とじゃこの酢の物 バナナ	鶏ミンチ 厚揚げ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん 水煮大豆 いんげん ねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 じゃこ カニ棒 酢 ごま/バナナ	★スイートポテト	さつまいも 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム 卵 砂糖	味しらべ	
2	木	揚げ魚のレモン風味 スパサラ みそ汁	メルルーサ 片栗粉 れもん汁/スパ麺 キャベツ きゅうり 人参 ツナ缶 コーン缶 マヨ/わかめ かぼちゃ サリナス ネギ 味噌	オレンジ 熟成サラダ	オレンジ	マリー	
3	金	焼きビーフン 豆腐とえのきのすまし汁	豚肉 ビーフン キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし 椎茸 卵 蒲鉾 ちくわ ニラ 中華の素/豆腐 えのき ねぎ	★たこ焼き	冷凍たこ焼き たこ焼きソース マヨネーズ 青のり かつお節	動物ビス	
4	土	ミートスパゲティー 卵スープ	スパ麺 合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム缶 コンソメ粉 ケチャップ バター 粉チーズ/卵 青梗菜 カニ棒 サリナス ネギ 片栗粉	チョコパン (未満児クリーム)		ビスコ	
⑥		黒ゴマの日					
5	月	パエリア 春雨スープ ゼリー	米 むきエビ(冷凍) 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ(赤・黄) ウィンナー むき枝豆(冷凍) コーン缶 にんにく カレー粉 サフラン コンソメ粉/春雨 白菜 人参 ベーコン ネギ 中華の素/ゼリー	★芋スティック	さつまいも 油 砂糖 黒ゴマ	えびせん	
7	火	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 ミネストローネ	鶏肉 にんにく マーマレードジャム/じゃが芋 ブロッコリー/トマト缶 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ ベーコン ネギ コンソメ粉	カルピス ミルクかりんとう	カルピス	クラッカー	
8	水	筑前煮 青菜のお浸し 黄桃	鶏肉 生椎茸 人参 竹の子 こんにゃく あげ 大根 里芋 じゃが芋 蓮根 ネギ/ほうれん草 小松菜 薄揚げ 人参 えのき 胡麻 めんつゆ	★きな粉揚げパン	ロールパン 食パン きな粉 砂糖 油	えび小丸	
9	木	エビフライ ツナサラダ トマトと卵のスープ	エビフライ(冷凍) タルタルソース/キャベツ きゅうり 大根 人参 ツナ缶 コーン缶 マヨ/トマト 蓮根 わかめ アスパラガス 卵 鶏ガラ スープの素	なし ばかうけ	なし	ミニドーナツ	
10	金	肉豆腐 野菜スープ ふりかけ	豚肉 豆腐 白菜 長ネギ しめじ/ベーコン キャベツ 人参 サリナス えのき ねぎ カレー粉/ふりかけ	★磯ビーンズ	煮大豆 ちりめん いりこ 青のり 片栗粉 油	Ca煎餅	
11	土	ジャージャー麺 わかめスープ	冷やし中華麺 合挽き肉 玉ねぎ 焼肉のたれ きゅうり 卵/わかめ 人参 豆腐 ネギ 鶏ガラ粉 ごま	ヤクルト スナックケーキ	ヤクルト	ベジたべる	
13	月	親子丼 きのこサラダ バナナ	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 サリナス 干し椎茸 蒲鉾 竹輪 ネギ 片栗粉/しめじ えのき まいたけ むき枝豆 ミックスビーンズ 人参 ベーコン きゅうり バター にんにく/バナナ	★マーブルケーキ	HM粉 卵 牛乳 バター 砂糖 純ココア	ココナッツサブレ	
14	火	鶏むね肉のパン粉焼き 添え野菜 みそ汁	鶏むね肉 粉チーズ マヨネーズ パン粉 生パセリ/ブロッコリー さつまいも トマト /なめこ 豆腐 白菜 人参 ねぎ いりこ 味噌	プリン	プリン	ハーベスト	
⑦		ヒジキの日					
15	水	ひじきの五目煮 青菜の納豆和え パイン	鶏むね肉 ひじき 煮大豆 大根 じゃが芋 竹の子 人参 あげ 竹輪 蓮根 こんにゃく いんげん ねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 納豆 刻み海苔 ひきわり納豆/パイン缶	★さつまいもと昆布のおにぎり	米 さつまいも ごま昆布 塩	キャラメルコーン	
16	木	魚のガーリックバター焼き 人参しりしり 豆乳スープ	さわら にんにく バター 小麦粉/人参 卵 サリナス ツナ缶 ごま/豆乳 白菜 ベーコン しめじ 玉ねぎ 片栗粉 ねぎ コンソメ粉	ココア アスパラガスビス	ココア	しるこサンド	
17	金	マカロニグラタン 添え野菜 コンソメスープ	鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 コーン缶 ホワイトソース とろけるチーズ パン粉/トマト/キャベツ 小松菜 人参 ベーコン ねぎ コンソメ粉	★フルーツヨーグルト	ヨーグルト ミックスフルーツ バナナ 砂糖	ミニサラダ	
18	土	肉うどん キャベツの昆布和え	うどん玉 いりこ だし昆布 豚肉 卵 かまぼこ ねぎ/キャベツ 人参 塩昆布	チーズ蒸しパン		Feウエハース	
21	火	レバーとポテトの揚げ煮 添え野菜 中華コーンスープ	じゃが芋 レバー 鶏もも肉 生姜 片栗粉/トマト ブロッコリー/コーン缶 クリームコーン缶 玉ねぎ 人参 カニ棒 卵 ネギ 鶏ガラ粉	ミロ ミニシュークリーム	ミロ	野菜家族	
22	水	肉じゃが 青菜のピーナッツ和え キウイ	牛肉 豚肉 じゃが芋 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 椎茸 いんげん/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり カニ棒 ピーナッツ粉/キウイ	★おはぎ	米 きな粉 砂糖	バタークッキー	
24	金	野菜入りさつま揚げ 春雨の中華サラダ みそ汁	すり身 人参 大葉 蓮根 豆腐 片栗粉/春雨 キャベツ きゅうり わかめ カニ棒 酢 ごま ごま油/大根 あげ しいたけ ねぎ いりこ 味噌	★ふかし芋	さつまいも 塩	雪の宿	
25	土	運動会					
27	月	ポークカレー フルーツカクテル	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 カレールウ/フルーツミックス バナナ キウイ りんごジュース	★さつまいもメープル 蒸しパン	さつまいも メープルシロップ HM粉 バター 牛乳 砂糖	ホームパイ	
⑧		お誕生会					
28	火	☆お子様ランチ☆ ポークステーキ あおさ汁 オレンジ	豚肉 小麦粉 ニンニク 生姜/青のり 豆腐 人参 ねぎ/じゃが芋 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 マヨ/グリーンリーフ ミートマト ブロッコリー ウィンナー/スパ麺 ケチャップ/オレンジ/ふりかけ	ケーキ(チョコ)		おにぎり煎餅	
29	水	芋煮風煮物 青菜とひじきの胡麻和え バナナ	豚肉 里芋 じゃが芋 大根 人参 椎茸 糸こんにゃく ささがきごぼう 豆腐 ねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ ひじき 人参 カニ棒 すりごま/バナナ	★じゃこトースト	食パン じゃこ とろけるチーズ 刻み海苔 マヨネーズ	ビスコ	
30	木	鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう ニラ玉スープ	鮭 マヨ ヨーグルト クリームコーン コーン缶 マヨ/ささがきごぼう 人参 蓮根 椎茸 竹輪 いんげん ごま 胡麻油/卵 ニラ カニ棒 玉ねぎ ねぎ 中華の素	りんご ぽたぽた焼き	りんご	マリー	



十五夜について



1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」を鑑賞する「お月見」は、農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。米粉で作ったお団子を月に見立てお供えます。この日は芋の収穫を祝う日「芋名月」とも言われ、里芋料理の「きぬかつぎ」も供えます。ちなみに十五夜の日は年によって変わり、今年は9月21日です。



しいたけの栄養価

しいたけは天日干しをすることで、30分～1時間で約10倍にビタミンDが増えます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、免疫力の強化に効果があるとされています。

※6日はごはんはいりません。
★は手作りおやつです。