



9月の献立表



2021.8.31

日曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
		赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 15	豚の角煮 酢の物 おふのみそ汁	豚バラ 卵	ごま おふ	しょうが、人参、きやべつ、 もやし、豆苗、玉ねぎ、えのき、 冬瓜、わかめ、りんご	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク りんご お菓子
2 16	カニ玉丼 かきあげ	カニカマ ちくわ 厚揚げ 卵	油 さつま芋 ごま油 生クリーム	人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、 葉ねぎ、ニラ	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★黄桃ババロア お菓子
3 30	ししゃもフライ ごまマヨ和え かぼちゃのみそ汁	ししゃも 卵 小豆	ごま 油 マヨネーズ マーガリン	きやべつ、人参、もやし、 小松菜、ひじき、かぼちゃ、 玉ねぎ、なす、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 クラッカー	スキムミルク バナナ ★あずきクッキー
4 18	鶏と春雨の中華煮 ぶりと野菜のそぼろ	鶏もも 鶏むね 厚揚げ 大豆 ぶり	ごま油 春雨 じゃが芋	人参、玉ねぎ、冬瓜、 チンゲン菜、しょうが	ごはん 	牛乳 一口黒棒	★フルーチェ お菓子
6 月	ビーフシチュー 豆もやしのサラダ	牛肉 豚肉 ちくわ	油 じゃが芋	人参、玉ねぎ、しめじ、もやし グリーンピース、豆もやし、 人参、水菜、切干大根	ごはん 	牛乳 サブレ	スキムミルク ぶどう お菓子
7 21	真砂揚げ ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	すり身 きなこ 豆腐 厚揚げ 卵 ベーコン	じゃが芋 マヨネーズ 油 さつま芋	人参、玉ねぎ、葉ねぎ、 ブロッコリー、冬瓜、えのき、 小松菜	ごはん 	牛乳 せんべい	スキムミルク 梨 ★お月見団子
8 22	チキンカツレツ 水菜とカニカマのさっぱり和え コンソメスープ	鶏むね 卵 粉チーズ カニカマ	パン粉 油 じゃが芋	にんにく、トマト、パセリ、人参 水菜、豆苗、きやべつ、 コーン、かぼちゃ、小松菜	ロールパン 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク 生パイン お菓子
9 29	冷麺 揚げ魚の野菜の甘酢揚げ	鶏ささみ 卵 ツナ 白身魚	ごま油 ごま 油 そうめん じゃが芋	もやし、きゅうり、トマト、わかめ、 しょうが、人参、玉ねぎ、 椎茸、ピーマン	麺 	牛乳 ビスケット	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん
10 24	鮭のムニエル ビーンズサラダ ミネストローネ	鮭 大豆 枝豆 魚肉ソーセージ	さつま芋 マヨネーズ マカロニ 油	玉ねぎ、パプリカ、きゅうり、 人参、しめじ、ブロッコリー	ごはん 	牛乳 クラッカー	スキムミルク バナナ ★コロコロラスク
13 27	キーマカレー きやべつとコーンのサラダ	合いびき肉 大豆 ハム 卵	マヨネーズ マーガリン	人参、玉ねぎ、しめじ、 きやべつ、水菜、コーン、 かぼちゃ、ホールトマト	ごはん 	牛乳 サブレ	スキムミルク 梨 ★パンピングケーキ
14 28	さばの朝鮮焼き 五色ナムル 中華かきたま汁	さば 油揚げ ちくわ 卵 豆腐	ごま ごま油 じゃが芋	葉ねぎ、しょうが、きやべつ、 もやし、小松菜、人参、玉ねぎ えのき、ほうれん草	ごはん 	牛乳 せんべい	スキムミルク オレンジ お菓子
11 25	愛情弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。					牛乳 ミルクパン	スキムミルク キウイ お菓子

※3歳以上児クラスは麺の日は白ごはんはいりません。

★は手作りおやつの日です。

真砂揚げってなに？

“真砂”とは細かい砂という意味で、人参や玉ねぎなどの中の具材を細かくしたものをすりつぶした豆腐に混ぜ込んでいるのでこの名がついたそうです。
今月の給食の真砂揚げには、豆腐に魚のすり身、人参、玉ねぎ、葉ねぎを入れていきます。中の材料は鶏ミンチやえび、ひじきなど家にある食材でOKです。
子どもも食べやすく人気のメニューなのでぜひご家庭でも作ってみて下さい。

〈真砂揚げ〉4人分

- ・豆腐 120g
- ・すり身 200g
- ・人参 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・葉ねぎ 10g
- ・卵 1/2個
- ・片栗粉 大2～3
- ・揚げ油 適量
- ① 豆腐は水気をきり、野菜はみじん切りにする。
- ② ポウルに油以外の材料を全ていれよく混ぜる。
- ③ スプーンでひと口大にしながら油で揚げる。
- ・薄口醤油 大1/2
- ・酒 小1

9月17日（金）行事食

ミートグラタントースト
ツナと豆苗のサラダ
おさかなナゲット
豆乳スープ
一口ゼリー
《おやつ》
スキムミルク
★おはぎ 柿