

9月 献立表

ひがし保育園

☆季節のメニュー

🍴手作りおやつ

日付 (曜)	おやつ 10時	献立	おやつ	あか	き	みどり
				血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える
2 (月)	牛乳 キャンディ チーズ	ご飯 鯖の柚子味噌焼き ひじき煮 すまし汁(ゆば 人参 ほうれん草)	牛乳 バナナ 雪の宿	牛乳 キャンディチーズ 鯖 ひじき うす揚げ ゆば	ご飯 油 せんべい	人参 グリーンピース ほうれん草 バナナ
3 (火)	牛乳 トマト	ご飯 鶏肉の治部煮 おかか和え(小松菜) 味噌汁(麩 人参 ねぎ)	牛乳 煮干し 🍪きなこホットケーキ	牛乳 鶏むね肉 かつお節 きな粉 煮干し	ご飯 油 里芋 こんにやく 麩	トマト しいたけ 人参 いんげん 小松菜 青ネギ
4 (水)	牛乳 バナナ	ご飯 えび玉(中華) ナムル わかめスープ	牛乳 キャンディチーズ サブレ	牛乳 キャンディチーズ 玉子 えび わかめ	ご飯 ごま油 白ごま サブレ	玉ねぎ 人参 グリーンピー ス もやし チンゲン菜 えのき
5 (木)	牛乳 オレンジ	ご飯 鶏の漬け焼き ゆかり和え(白菜) 味噌汁(豆腐 人参 ほうれん草)	牛乳 おしゃぶり昆布 🍪ミルクスコーン	牛乳 鶏もも肉 豆腐 おしゃぶり昆布 玉子	ご飯 油 マーガリン	オレンジ 青ネギ しょうが 白菜 きゅうり 人参 ほうれん草 レーズン
6 (金)	牛乳 りんご	ご飯 鮭のムニエル コーンソース スパサラダ コンソメスープ(人参 じゃがいも ブロッコリー)	牛乳 煮干し 🍪フライドポテト	牛乳 鮭 煮干し	ご飯 マーガリン 油 スパゲッティ マヨネーズ じゃがいも	りんご 玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー
7 (土)	お茶 ブルー	中華丼 ワンタンスープ オレンジ	お茶 キャンディチーズ ぼたぼた焼き	豚もも肉 わかめ キャンディチーズ	ご飯 油 せんべい	白菜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 チンゲン菜 オレンジ ブルー
9 (月)	牛乳 ブルー	ご飯 鶏のしょうが焼き 里芋と油揚げ煮物 味噌汁(素麺 人参 わかめ)	牛乳 キャンディチーズ まがりせんべい	牛乳 鶏もも肉 うす揚げ キャンディチーズ わかめ	ご飯 油 せんべい 里芋 素麺	ブルー しょうが グリーンピース
10 (火)	牛乳 トマト	ご飯 鯖の味噌煮 ごま酢和え(もやし) すまし汁(卵 人参 ねぎ)	牛乳 煮干し 🍪人参クッキー	牛乳 鯖 玉子 煮干し	ご飯 白ゴマ 油	トマト しょうが もやし きゅうり 人参 青ネギ
11 (水)	牛乳 りんご	ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ ブルー	牛乳 オレンジ 動物ビスケット	牛乳 鶏もも肉(ミンチ)	ロールパン じゃがいも 油 マーガリン マカロニ ビスケット	りんご 玉ねぎ 人参 水菜 りんご キャベツ グリーンピース 黄桃 みかん レーズン ブルー
12 (木)	牛乳 トマト	ご飯 切り干し大根の煮物 鮭のにんにく醤油焼き けんちん汁	牛乳 おしゃぶり昆布 🍪ポップコーン	牛乳 鮭 うす揚げ おしゃぶり昆布	ご飯 里芋	トマト にんにく しょうが 青ネギ 切干大根 人参 グリーンピース ポップコーン
13 (金)	牛乳 オレンジ	ご飯 ホイコーロー バンサンスー 中華スープ(えのき 人参 ねぎ)	牛乳 煮干し 🍪五平もち	牛乳 豚もも肉 煮干し	ご飯 油 ごま油 もち米	オレンジ キャベツ 人参 ピーマン しょうが きゅうり えのき 青ネギ
14 (土)	お茶 ブルー	カレーピラフ バナナ コンソメスープ(じゃがいも 人参 ほうれん草)	お茶 キャンディチーズ 星たべよ	牛ミンチ キャンディチーズ	ご飯 油 じゃがいも せんべい	ブルー 玉ねぎ 人参 グリーンピース レーズン しめじ ほうれん草 バナナ
16 (月)	🌸🌸🌸 敬老の日 🌸🌸🌸					
17 (火)	牛乳 キャンディ チーズ	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ(アスパラ 人参 ほうれん草)	牛乳 煮干し 🍪きな粉マカロニ	牛乳 キャンディチーズ 鶏もも肉 ヨーグルト マグロ水煮 煮干し きなこ	ご飯 油 マヨネーズ マカロニ	にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー アスパラ 人参 ほうれん草
18 (水)	牛乳 トマト	☆さつまいもご飯 ☆さんまの塩焼き きんぴらごぼう 味噌汁(玉ねぎ 人参 わかめ)	牛乳 キャンディチーズ ビスコ	牛乳 キャンディチーズ さんま わかめ	ご飯 もち米 さつまいも 黒ゴマ 油 ビスコ	ごぼう 大根おろし トマト 人参 インゲン 玉ねぎ
19 (木)	牛乳 オレンジ	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 春雨の酢の物 卵スープ	牛乳 おしゃぶり昆布 🍪黒糖ケーキ	牛乳 おしゃぶり昆布 豚もも肉 卵	ご飯 油 はるさめ マーガリン	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン きゅうり しょうが 青ネギ オレンジ
20 (金)	牛乳 バナナ	わかめうどん シラス和え ☆梨	牛乳 煮干し 🍪焼きおにぎり	牛乳 煮干し うす揚げ 豚もも肉 わかめ しらす	うどん ご飯 黒ゴマ ごま油	人参 青ネギ 小松菜 梨 バナナ
21 (土)	お茶 ブルー	ご飯 鮭の香味焼き じゃがいものごま煮 味噌汁(麩 人参 ほうれん草)	お茶 キャンディチーズ ぼたぼた焼き	キャンディチーズ 鮭	ご飯 じゃがいも ごま油 麩 せんべい 白ゴマ	青ネギ しょうが グリーンピース 人参 ほうれん草 ブルー
23 (月)	🌸🌸🌸 秋分の日 🌸🌸🌸					
24 (火)	牛乳 ブルー	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 大豆とひじきの煮物 すまし汁(素麺 人参 おくら)	牛乳 煮干し 🍪チヂミ	牛乳 煮干し 大豆 ひじき 鶏もも肉 うす揚げ マグロ水煮	ご飯 素麺 白ゴマ ゴマ油	ニラ トウモロコシ オクラ 人参 ブルー
25 (水)	牛乳 トマト	ロールパン 鮭フライ ヨーグルトサラダ コンソメスープ(南瓜 人参 ブロッコリー)	牛乳 キャンディチーズ カルシウム卵ボーロ	牛乳 キャンディチーズ 鮭 卵 ヨーグルト	ロールパン 油 卵ボーロ	みかん 黄桃 きゅうり キャベツ 南瓜 人参 ブロッコリー トマト
26 (木)	牛乳 りんご	ご飯 鶏のくわ焼き しそ和え(もやし) 味噌汁(大根 人参 ねぎ)	牛乳 おしゃぶり昆布 🍪ラスク	牛乳 おしゃぶり昆布 鶏もも肉	ご飯 油 ロールパン マーガリン	もやし 人参 大葉 大根 青ネギ
27 (金)	牛乳 バナナ	シーフードカレー ツナマヨサラダ キャンディチーズ	お茶 煮干し 🍪さつまいも粥	キャンディチーズ 貝柱 イ ル カ マグロ水煮 煮干し 牛乳	ご飯 さつまいも カレー ルー 油 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ
28 (土)	お茶 ブルー	ご飯 鯖の照り焼き 南瓜の煮物 味噌汁(豆腐 人参 ほうれん草)	お茶 キャンディチーズ 星たべよ	鯖 豆腐 キャンディチーズ	ご飯 油 せんべい	南瓜 グリーンピース 人参 ほうれん草 ブルー
30 (月)	牛乳 キャンディ チーズ	ご飯 鯖の竜田揚げ ごま和え(チンゲン菜) すまし汁(素麺 人参 おくら)	牛乳 ☆梨 ハーベスト	牛乳 鯖 キャンディチーズ	ご飯 素麺 油 白ゴマ ハーベスト	しょうが チンゲン菜 オクラ 人参 梨



令和元年 9月 1日 ひがし保育園

9月に入っても まだまだ暑い日が続きますね。元気そうに見えても 夏の暑さで疲れが残っていることもあります。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなってきますので 早寝早起きを心掛け、しっかりと食事をとることで毎日を元気に過ごしましょう。

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。月見団子やおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら伝統行事を楽しんでみてはいかがでしょうか？

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



今日のレシピ

簡単!美味しい! きな粉マカロニ

< 材料 (5人分) >

マカロニ 75g
きな粉 30g
砂糖 25g
塩 少々



< 作り方 >

- ① きな粉と砂糖を合わせておく。
- ② マカロニをたっぷりのお湯で塩ゆでする。
- ③ ざるにすくい上げ、水気をきって①をまぶして完成。

ヨーグルトサラダ



< 材料 5人分 >

みかん缶 75g
黄桃缶 100g
きゅうり 50g
キャベツ 150g
砂糖 5g
プレーンヨーグルト 85g



< 作り方 >

- ① みかんと黄桃の汁気をきっておく。
- ② ヨーグルトと砂糖を混ぜておく。
- ③ 食べやすい大きさに切っておいたキャベツときゅうり、果物とヨーグルトを混ぜ合わせる。