

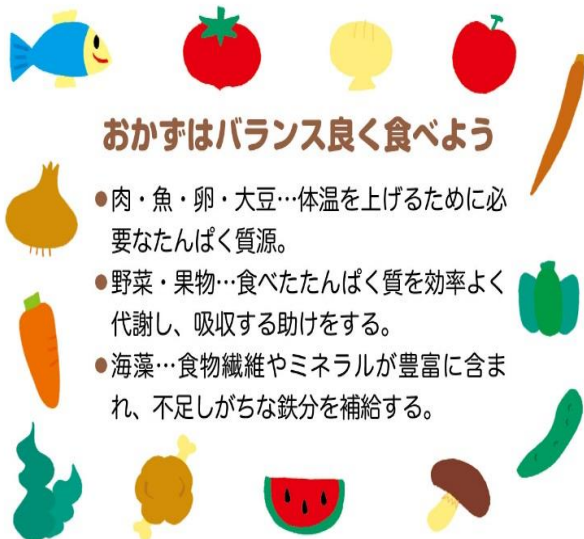


9月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成30年9月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン グリーンサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
3	月	牛乳 バナナ	鶏肉のゆかり焼き れんこんのきんぴら 青菜のおひたし	牛乳 くずもち
4	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ みそ汁	牛乳 まがりせんべい
5	水	牛乳 エースコイン	豚肉となすの味噌炒め 粉ふきいも 小魚三杯酢 もも缶	牛乳 小倉トースト
6	木	牛乳 アスパラガス	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ 手作りひじきふりかけ わかめスープ	牛乳 焼きビーフン
7	金	牛乳 パクッとサンド	野菜たっぷりカレー風味 キャベツのごまサラダ ウインナー	牛乳 チーズ・シガーフライ
8	土	牛乳 ビスケット	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット
10	月	牛乳 プチスナック	五目汁 青菜のごま酢あえ 納豆 パイン缶	牛乳 豆乳もち
11	火	牛乳 こんがりサクサク	肉じゃが キャベツとひじきの和え物 シューマイ 梨	牛乳 青のリクッキー
12	水	牛乳 マンナ	秋鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 豆乳汁	牛乳 ミックスフルーツ
13	木	牛乳 バナナ	五目煮 青菜とちりめんの和え物 トマト 焼きのり	牛乳 きなこクリームサンド
14	金	牛乳 ルヴァン	祖父母お招き会(ツナサンド かぼちゃの豆乳スープ 豆腐ナゲット)	牛乳 ビスケット
15	土	牛乳 ビスケット	冷麺 小魚ごま風味 バナナ	牛乳 ビスケット
18	火	牛乳 バナナ	豚肉となすの味噌炒め 粉ふきいも 小魚三杯酢	牛乳 ココナッツサブレ
19	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ みそ汁	牛乳 くずもち
20	木	牛乳 アスパラガス	野菜たっぷりカレー風味 キャベツのごまサラダ ウインナー	牛乳 バナナケーキ
21	金	牛乳 パクッとサンド	うさこちゃんライス 豆乳スープ オレンジ	牛乳 お月見ゼリー
22	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん おじゃがとじゃこのおかかあえ バナナ	牛乳 ビスケット
25	火	牛乳 バナナ	秋鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 豆乳汁 梨	牛乳 ハーベスト
26	水	牛乳 こんがりサクサク	鶏肉のゆかり焼き れんこんのきんぴら 青菜のおひたし 納豆	牛乳 ポンスケ
27	木	牛乳 プチスナック	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ 手作りひじきふりかけ わかめスープ	牛乳 きなこクリームサンド
28	金	牛乳 マンナ	ビビンバ丼 中華卵スープ りんご	牛乳 小魚・エースコイン
29	土		運動会(動物ビスケット ゼリー りんごジュース)	



おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

9月の献立より 魚のバーベキュー風 (4人分)

- ・魚 4切れ
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・梨 1/2個
- ・さとう 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・だし汁 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ1

<作り方>

- ①梨は皮をむき、すり下ろす。
- ②鍋にさとう・酢・しょうゆ・だし汁・①を入れ、ひと煮たちさせてから火を止め、レモン汁を加える。
- ③魚に片栗粉を薄くまぶして揚げる。
- ④揚げた魚が熱いうちに、②のタレをからめる。

