

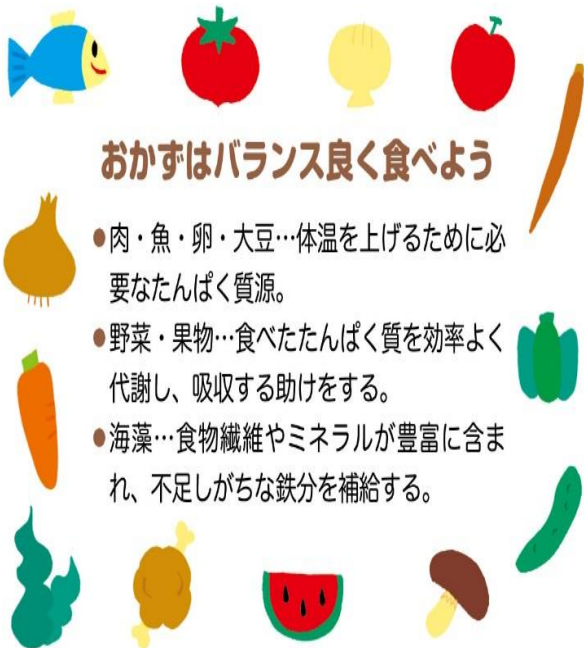


# 9月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和元年 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
2	月	牛乳 こんがりサクサク	五目煮 野菜のしらすあえ えのき納豆 オレンジ	牛乳 開口笑
3	火	牛乳 バナナ	鱈の生姜煮 ひじきのきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 豆乳ココアゼリー
4	水	牛乳 ルヴァン	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ ふのすまし汁	牛乳 ホットケーキ
5	木	牛乳 マンナ	豚肉となすの味噌炒め 粉ふき芋 小魚三杯酢 焼きのり	牛乳 ミックスフルーツ
6	金	牛乳 ウエハース	豆乳コーンシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 チーズ エースコイン
7	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん 青菜とちりめんのごま酢あえ バナナ	牛乳 ビスケット
9	月	牛乳 シガーフライ	豚肉のマーマレード炒め チンゲン菜のおひたし 手作りふりかけ わかめスープ	牛乳 フルーチェ
10	火	牛乳 乳ボーロ	肉じゃが ひじきとキャベツの和え物 焼きししやも もも缶	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
11	水	牛乳 アスパラガス	鮭のみそマヨネーズ焼き 切干大根の甘酢味 じゃこ豆 すまし汁	牛乳 小倉トースト
12	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	酢豚 春雨サラダ パイン缶	牛乳 きなこクッキー
13	金	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	祖父母お招き会 (いなかうどん オレンジ)	牛乳 小魚 野菜かりんとう
14	土	牛乳 ビスケット	焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット
17	火	牛乳 ルヴァン	鶏肉の竜田揚げ ごぼうのごまマヨネーズあえ すまし汁	牛乳 お月見ゼリー
18	水	牛乳 こんがりサクサク	秋鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 豆乳汁 梨	牛乳 コーンのチヂミ
19	木	牛乳 マンナ	みそけんちん汁 キャベツときゅうりの和え物 焼きのり ウインナー	牛乳 さつまいも入り水ようかん
20	金	牛乳 ウエハース	ビビンバ 中華卵スープ オレンジ	牛乳 りんごケーキ
21	土	牛乳 ビスケット	八宝麺 グリーンポテト バナナ	牛乳 ビスケット
24	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	鶏肉のマリネ スパゲティソテー もずくスープ (3未 磯の香ごはん)	牛乳 シュガートースト
25	水	牛乳 シガーフライ	野菜たっぷりカレー風味煮 キャベツのごまサラダ チキンナゲット りんご	牛乳 わらびもち
26	木	牛乳 バナナ	厚揚げのそぼろ煮 昆布ピーマン ミートボール	牛乳 磯辺いも餅
27	金	牛乳 アスパラガス	鮭ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 切干大根のしらすあえ さつまいもの甘煮 豆腐のすまし汁 もも缶	牛乳 原宿チーズドック
28	土		運動会 (動物ビスケット ゼリー ジュース)	
30	月	牛乳 ルヴァン	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ 手作りふりかけ トマト	牛乳 ジャムサンド



## 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。

