

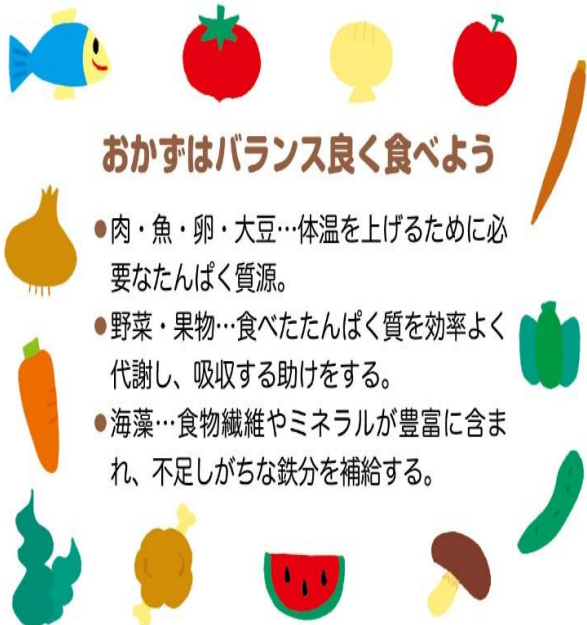


9月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和2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	火	牛乳 マンナ	筑前煮 昆布ピーマン ミートボール バナナ	牛乳 小倉サンド
2	水	牛乳 乳ボーロ	魚の塩焼き そうめんかぼちゃの和風サラダ 昆布豆 わかめのみそ汁	牛乳 小魚・揚小丸
3	木	牛乳 アスパラガス	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ トマト ふのすまし汁	牛乳 ミックスフルーツ
4	金	牛乳 シガーフライ	ドライカレー ポテトサラダ ウィンナー オレンジ	牛乳 メロンパン
5	土	牛乳 ビスケット	焼きそば きゅうりの酢の物 りんご	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 ルヴァン	マーボー豆腐 ナムル ししやもフライ 手作りふりかけ	牛乳 フルーチェピーチ
8	火	牛乳 プチスナック	肉じゃが キャベツとひじきの和え物 納豆 梨	牛乳 きこのピザトースト
9	水	牛乳 こんがりサクサク	揚げ鶏の甘辛ごま味 野菜ソテー もずくのすまし汁 オレンジ	牛乳 カルピス蒸しパン
10	木	牛乳 バナナ	秋鮭のムニエルパーベキュー風 かぼちゃサラダ トマト ワンタンスープ	牛乳 きな粉プリン
11	金	牛乳 しるこサンドクラッカー	ロコモコ丼 オニオンスープ もも缶	牛乳 キャラメルバナナケーキ
12	土	牛乳 ビスケット	豆乳スープスパゲティ グリーンサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
14	月	牛乳 アンパンマンビスケット	豚汁 きゅうりとわかめの酢の物 チキンナゲット ひじきふりかけ	牛乳 昆布・ホームパイ
15	火	牛乳 マンナ	千草焼き ブロッコリーのゆかり和え なめこ汁 パイン缶	牛乳 クラッカーサンド
16	水	牛乳 乳ボーロ	鯖の生姜煮 きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 焼きのり	牛乳 豆腐ドーナツ
17	木	牛乳 アスパラガス	クリーム煮 青菜とコーンの和え物 ウィンナー りんご	牛乳 ごまクッキー
18	金	牛乳 エースコイン	デミカツ丼 春雨サラダ オレンジ	牛乳 プリン
19	土	牛乳 ビスケット	冷やし五目うどん 磯あえ バナナ	牛乳 ビスケット
23	水	牛乳 ルヴァン	野菜たっぷりカレー風味煮 キャベツのごまサラダ 昆布佃煮 オレンジ	牛乳 おはぎ
24	木	牛乳 バナナ	炒り豆腐 青菜のおかかあえ アンパンマンポテト 焼きのり (3未 ツナごはん)	牛乳 チーズパインサンド
25	金	牛乳 プチスナック	鮭ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 切干大根の和え物 豆腐のすまし汁 もも缶	牛乳 倉敷カスター
26	土	牛乳 ビスケット	八宝めん グリーンポテト バナナ	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 こんがりサクサク	鶏肉のマリネ スパゲティソテー えのき納豆 卵スープ	牛乳 牛乳もち
29	火	牛乳 しるこサンドクラッカー	豚肉となすの味噌炒め 粉ふきいも 焼き春巻 パイン缶	牛乳 ねぎともやしのチヂミ
30	水	牛乳 アンパンマンビスケット	魚フライ マカロニサラダ トマト パンプキンポターージュ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ



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。

☆献立より☆

魚のパーベキュー風

(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。

