

令和3年9月献立表(5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぼぼ組・2歳児うさぎ組) 柳辻こども園

日	曜	お昼メニュー	材料	おやつメニュー	材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考
1 8月 誕生会	水	アンパンマンちらし寿司	米 卵 人参 干し椎茸 蓮根 ほうれん草 板こんにゃく 赤パプリカ 葱 砂糖 しょう油 みりん 酢 塩	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 黄桃缶	441	
		さつまいも天ぷら	さつまいも 小麦粉 でん粉 塩 油		14.3		
		きゃべつともやしのナムル	きゃべつ もやし 人参 ハム ツナ コーン 砂糖 しょう油 みりん 酒 酢 ゴマ油				
		花魁としめじのすまし汁	花魁 しめじ 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし				
2	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	593	マヨドレは、卵を使用しないマヨネーズ風味のドレッシングです。
		鮭の秋色焼き	鮭 塩 しめじ 人参 コーン マヨドレ しょう油	梨	梨	30.3	
		野菜炒め	きゃべつ 玉葱 人参 もやし マッシュルーム ベーコン しょう油 みりん 酒 塩	ブリッツ(サラダ味)	☆ ☆ ☆		
3	金	きのこウインナーのナポリタンスパゲティ	スパゲティ しめじ えのき 舞茸 マッシュルーム ポークビッツ 玉葱 人参 ビーマン 砂糖 ケチャップ コンソメ ブイヨン	牛乳	牛乳	535	☆うさぎ組クッキング☆お部屋でカラフルゼリーを作って食べます♪
		さつまいもサラダ	さつまいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ	☆ ☆ ☆	17.4		
4	土	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 油揚げ ひじき	ジュース	りんごジュース	513	家庭保育協力日
		牛肉コロケ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	お菓子	☆ ☆ ☆	11.3	
6	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	481	今月のこの地域の旬(たくさん出回りおいしく食べられる食材)は、 鮭・きのこ(しめじ・舞茸・えのきなど) ・梨です。 給食のメニューにもたくさん取り入れているので、何が入っているか探してみてくださいね♪
		鯖の生姜漬け焼き	鯖 葱 生姜 にんにく しょう油 みりん 酒 砂糖	バナナ	バナナ	23.7	
		白菜としめじの煮浸し	白菜 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	ぼんち揚げ	☆ ☆ ☆		
7	火	麩と若布のすまし汁	麩 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳	牛乳	794	
		冷やしサラダうどん	うどん きゅうり レタス 豚肉 かにかま コーン	ジーマミードーフ	☆ ☆ ☆	29.3	
8	水	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 えのき かつおぶし しょう油 砂糖	うさぎ組)牛乳	牛乳	465	
		かりかり魚	煮干し 油	きな粉せんべい	☆ ☆ ☆	21.6	
		きのこカレーライス	米 豚肉 しめじ 舞茸 えのき 玉葱 人参 じゃがいも	お野菜せんべい	☆ ☆ ☆		
9	木	フレンチサラダ	りんご バナナ はちみつ カレールウ コンソメ ブイヨン スキムミルク	牛乳	牛乳	519	
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン ひじき フレンチドレッシング	☆ ☆ ☆	24.9		
		ごはん	米	たべっ子どうぶつ	☆ ☆ ☆		
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり 小麦粉 油	牛乳	牛乳	619	
10	金	ブロッコリーのピクルス	ブロッコリー 赤パプリカ 酢 砂糖 塩 しょう油	わらびもち	わらび粉 砂糖 きな粉 シナモン	24.1	
		人参としめじの味噌汁	人参 しめじ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	新潟仕込み(塩)	☆ ☆ ☆		
		夕焼けライス	米 人参 かつおだし	ジュース	りんごジュース	468	
11	土	切干大根の煮物	切干大根 豚肉 人参 しめじ 油揚げ ひじき こんにゃく グリンピース	お菓子	☆ ☆ ☆	17.3	
		かまぼこと小松菜のすまし汁	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	376	
13	月	ウインナーピラフ	米 ぶつ切 玉葱 人参 グリンピース	アントリー	☆ ☆ ☆	19.2	
		コンソメスープ	マッシュルーム コーン コンソメ ブイヨン 塩	ジュース	りんごジュース	556	
		チーズ	豚肉 白菜 じゃがいも コーン コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒	おしゃれケーキ	☆ ☆ ☆	26.7	
14	火	ごはん	米	牛乳	牛乳	499	
		豚肉と野菜の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 きゃべつ もやし ビーマン コーン	レーズン蒸しパン	☆ ☆ ☆	23.8	
15	水	ほうれん草とえのきの味噌汁	ほうれん草 えのき 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳	牛乳	535	
		幼児組)エビカツドッグ うさぎ組)パン エビカツ	パン / 海老 玉葱 パン粉 小麦粉 卵白粉 油 / きゃべつ ケチャップ 砂糖 ウスターソース	☆ ☆ ☆	17.4		
		ブロッコリーときゃべつの和風サラダ	ブロッコリー きゃべつ ハム ツナ コーン 香りゴマドレッシング	牛乳	牛乳	586	
16	木	コンソメスープ	じゃがいも ウインナー 玉葱 しめじ 白菜 黄パプリカ	白い風船	☆ ☆ ☆	28.4	
		チーズ	コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩 / チーズ	ブリッツ(サラダ味)	☆ ☆ ☆		
17	金	ごはん	米	ジュース	りんごジュース	513	家庭保育協力日
		厚揚げと野菜のチャンプル	厚揚げ 豚肉 玉葱 もやし 人参 ニラ しめじ かつおぶし しょう油 酒	お菓子	☆ ☆ ☆	11.3	
18	土	麩とかまぼこのすまし汁	かつおだし ごま油	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	376	
		きのこウインナーのナポリタンスパゲティ	かまぼこ 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	ジュース	りんごジュース	556	
		さつまいもサラダ	スパゲティ しめじ えのき 舞茸 マッシュルーム ポークビッツ 玉葱 人参 ビーマン 砂糖 ケチャップ コンソメ ブイヨン	おしゃれケーキ	☆ ☆ ☆	26.7	
19	日	ブルー	さつまいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ	牛乳	牛乳	499	
		ごはん	米	レーズン蒸しパン	☆ ☆ ☆	23.8	
20	月	鮭の秋色焼き	鮭 塩 しめじ 人参 コーン マヨドレ しょう油	牛乳	牛乳	535	
		野菜炒め	きゃべつ 玉葱 人参 もやし マッシュルーム ベーコン しょう油 みりん 酒 塩	☆ ☆ ☆	17.4		
		豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳	牛乳	586	
21	火	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 油揚げ ひじき	ジュース	りんごジュース	513	家庭保育協力日
		牛肉コロケ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	お菓子	☆ ☆ ☆	11.3	
22	水	ゼリー	ゼリー	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	376	
		厚揚げと野菜のチャンプル	厚揚げ 豚肉 玉葱 もやし 人参 ニラ しめじ かつおぶし しょう油 酒	ジュース	りんごジュース	556	
23	木	麩とかまぼこのすまし汁	かつおだし ごま油	おしゃれケーキ	☆ ☆ ☆	26.7	
		きのこウインナーのナポリタンスパゲティ	かまぼこ 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳	牛乳	499	
		さつまいもサラダ	スパゲティ しめじ えのき 舞茸 マッシュルーム ポークビッツ 玉葱 人参 ビーマン 砂糖 ケチャップ コンソメ ブイヨン	レーズン蒸しパン	☆ ☆ ☆	23.8	
24	金	ブルー	さつまいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ	牛乳	牛乳	535	
		ごはん	米	☆ ☆ ☆	17.4		
25	土	鮭の秋色焼き	鮭 塩 しめじ 人参 コーン マヨドレ しょう油	ジュース	りんごジュース	468	家庭保育協力日 ☆親子アネックスお楽しみ会☆
		野菜炒め	きゃべつ 玉葱 人参 もやし マッシュルーム ベーコン しょう油 みりん 酒 塩	お菓子	☆ ☆ ☆	17.6	
		豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳	牛乳	530	
26	日	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 油揚げ ひじき	たべっ子どうぶつ	☆ ☆ ☆	25.9	
		牛肉コロケ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	ソフトサラダ	☆ ☆ ☆		
27	月	ゼリー	ゼリー	うさぎ組)牛乳	牛乳	465	☆たまご1組クッキング☆お部屋で型抜きサンドを作って食べます♪
		厚揚げと野菜のチャンプル	厚揚げ 豚肉 玉葱 もやし 人参 ニラ しめじ かつおぶし しょう油 酒	きな粉せんべい	☆ ☆ ☆	21.6	
		麩とかまぼこのすまし汁	かまぼこ 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	お野菜せんべい	☆ ☆ ☆		
28	火	きのこカレーライス	米 豚肉 しめじ 舞茸 えのき 玉葱 人参 じゃがいも	牛乳	牛乳	415	ひまわり・つくし組お弁当の日 
		フレンチサラダ	りんご バナナ はちみつ カレールウ コンソメ ブイヨン スキムミルク	おにぎりせんべい	☆ ☆ ☆	13.5	
29	水	フレンチサラダ	きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン ひじき フレンチドレッシング	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	376	サンプルはたんぼぼ組(3歳児)の分量です。うさぎ組はそれより少なめ、つくし・ひまわり組はそれより多めです。質問などは担任にお聞きください。 
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	アントリー	☆ ☆ ☆	19.2	
30	木	ごはん	米	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	376	サンプルはたんぼぼ組(3歳児)の分量です。うさぎ組はそれより少なめ、つくし・ひまわり組はそれより多めです。質問などは担任にお聞きください。 
		豚肉と野菜の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 きゃべつ もやし ビーマン コーン	アントリー	☆ ☆ ☆	19.2	
31	金	ほうれん草とえのきの味噌汁	ほうれん草 えのき 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	376	サンプルはたんぼぼ組(3歳児)の分量です。うさぎ組はそれより少なめ、つくし・ひまわり組はそれより多めです。質問などは担任にお聞きください。 
		厚揚げと野菜のチャンプル	厚揚げ 豚肉 玉葱 もやし 人参 ニラ しめじ かつおぶし しょう油 酒	アントリー	☆ ☆ ☆	19.2	

休園(敬老の日)

☆今月のお米☆
小杉農園のきぬひかり・
ミルキーQueenです♪

休園(秋分の日)

9月24日の中秋の名月にちなんで
十五夜ゼリーを食べます♪