



9月 給食献立

2018年 西奈良ルーテル保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
1	土	牛乳 たべっ子ベイビー	豚丼 味噌汁 ストロベリーゼリー	牛乳 醤油せんべい きなこ餅せんべい	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース もやし ねぎ	米・上白糖・みりん しょうゆ・酒・ストロベリーゼリー たべっ子ベイビー 醤油せんべい・きなこ餅
3	月	牛乳 星たべよ	ハヤシライス ごぼうサラダ りんご	お茶 みかんヨーグルト	牛肉 コンソメ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ケチャップ・ごぼう コーン・りんご みかん缶	米・なたね油 ハヤシフレーク・ごまだれ 星たべよ・上白糖 コーンフレーク
4	火	牛乳 バタークッキー	ご飯 鯖の生姜煮 インゲンの和え物 味噌汁	牛乳 じゃがバター焼き	さば 厚揚げ 味噌 牛乳	しょうが・インゲン 人参・玉ねぎ ねぎ パセリ	米・しょうゆ 上白糖・ごま バタークッキー・じゃが芋 有塩バター
5	水	牛乳 味しらべ	冷やしうどん なすの煮浸し オレンジ	お茶 カルシウムおにぎり	ささみ・錦糸玉子 揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	きゅうり・トマト わかめ・なす グリーンピース・オレンジ 小松菜	うどん・めんつゆ・なたね油 しょうゆ・上白糖 酒・味しらべ 米・ごま油・ごま
6	木	牛乳 マリービスケット	きのこごはん 旨煮 すまし汁 梨	牛乳 オレンジ寒天 ぱりんこ	揚げ 鶏肉 牛乳	えのき・しめじ・椎茸 舞茸・エリンギ・人参 グリーンピース・玉ねぎ・インゲン わかめ・みつば・梨	米・みりん・酒・しょうゆ さつま芋・なたね油・上白糖 おつゆ麩・マリービスケット 寒天・オレンジジュース・ぱりんこ
7	金	牛乳 バナナ	ご飯 肉豆腐 キャベツのツナ和え 味噌汁	牛乳 ピザトースト	木綿豆腐・牛肉 ツナ・味噌 牛乳・ウインナー コンソメ・チーズ	玉ねぎ・人参・インゲン キャベツ・えのき・大根 ねぎ・バナナ・ケチャップ ピーマン・コーン	米・みりん 上白糖 しょうゆ 食パン
8	土	牛乳 サラダせん	ちゃんぼんめん ジャーマンポテト ストロベリーゼリー	牛乳 マリービスケット おにぎりせんべい	豚肉・チャンボンスライス チキンスープ ウインナー コンソメ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参 にら パセリ	中華そば・ごま油・酒・しょうゆ じゃが芋・なたね油 ストロベリーゼリー・サラダせん マリービスケット・おにぎりせんべい
10	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のじゃこ和え 味噌汁	牛乳 コロコロチーズ蒸しパン	豚肉・ちりめんじゃこ 味噌 牛乳 チーズ	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが チンゲン菜 わかめ・ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油・ぱりんこ ホットケーキミックス
11	火	牛乳 ビスコ	ご飯 鮭のチャンチャン焼き もやしの和え物 すまし汁	牛乳 コンソメポテト	鮭・味噌 さつま揚げ 牛乳 コンソメ	キャベツ・しめじ 玉ねぎ・人参 もやし みつば	米・上白糖・しょうゆ・酒 みりん・なたね油 おつゆ麩・ビスコ カットポテト
12	水	牛乳 マリービスケット	ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ バナナ	お茶 たぬきおにぎり	鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ きゅうり・コーン バナナ・ねぎ	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー・なたね油 ドレッシング・マリービスケット 米・みりん・しょうゆ・天かす
13	木	牛乳 バナナ	ご飯 冷しゃぶ がんもの煮物 すまし汁	牛乳 さつま芋マフィン	豚肉・小判型がんと 牛乳 スキムミルク 鶏卵	キャベツ・きゅうり もやし・人参 インゲン・大根 みつば・バナナ	米・ごまだれ しょうゆ・上白糖 マリービスケット・マーガリン 小麦粉・さつま芋
14	金	牛乳 たべっ子ベイビー	菜飯 ひじき入り厚焼き卵 切干大根のごま和え 味噌汁	牛乳 プリン 雪の宿	鶏卵・鶏ミンチ ちりめんじゃこ・絹ごし豆腐 揚げ・味噌 牛乳	菜めしの素 ひじき・人参 ねぎ・切干大根 インゲン	米・上白糖 みりん・しょうゆ ごま・たべっ子ベイビー プリンミックス・雪の宿
15	土	牛乳 サラダせん	ピラフ スープ ももゼリー	牛乳 バタークッキー 味しらべ	ウインナー コンソメ 牛乳	玉ねぎ・コーン 人参 グリーンピース 水菜	米・なたね油・マーガリン じゃが芋・桃ゼリー サラダせん・バタークッキー 味しらべ

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
18	火	牛乳 バタークッキー	鶏肉と高野の卵とじ インゲンのツナ和え 味噌汁	牛乳 フルーツ杏仁 ぼたぼた焼き	鶏肉・高野豆腐 鶏卵・ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ インゲン・大根 みつば・白桃缶 みかん缶	米・しょうゆ みりん・上白糖 バタークッキー 杏仁豆腐・ぼたぼた焼き
19	水	牛乳 味しらべ	ご飯 白身魚の煮つけ 大豆の五目煮 味噌汁	牛乳 きなこクッキー	ホキ・大豆 ちくわ・揚げ 味噌・牛乳 きな粉	しょうが・大根 人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ ねぎ	米・上白糖・しょうゆ みりん・片栗粉 味しらべ・小麦粉 マーガリン
20	木	牛乳 マリービスケット	お月見カレー グリーンサラダ りんご	お茶 チヂミ	豚肉 鶏卵 牛乳 豚ミンチ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・インゲン パプリカ・りんご にら・レモン	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 ごまだれ・マリービスケット 小麦粉・ごま油
21	金	牛乳 オレンジ	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	りんごジュース マロンケーキ	ハンバーグ・コンソメ 牛乳 鶏卵 ホイップ	ケチャップ・人参 きゅうり・玉ねぎ パセリ・オレンジ 栗甘露煮	米・とんかつソース・マカロニ マヨネーズ・しょうゆ アップルジュース・小麦粉 マーガリン・上白糖
22	土	牛乳 サラダせん	きつねうどん 金平ごぼう オレンジゼリー	牛乳 雪の宿 ニコニコゼリー	鶏肉 揚げ 牛乳	わかめ・人参 ねぎ ごぼう 絹さや	うどん・上白糖・しょうゆ みりん・ごま油・ごま オレンジゼリー・サラダせん 雪の宿・ニコニコゼリー
25	火	牛乳 ビスコ	ご飯 筑前煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 黒糖ふのラスク	鶏肉・ちくわ ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	椎茸・ごぼう・人参・大根 しょうが・絹さや・きゅうり わかめ・玉ねぎ かぼちゃ・ねぎ	米・こんにやく・しょうゆ 上白糖・酒・なたね油 ビスコ・おつゆ麩 マーガリン・黒砂糖
26	水	牛乳 マリービスケット	ロールパン マカロニチキン シャキシャキサラダ スープ	お茶 昆布おにぎり	鶏肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ・しめじ・トマト缶 ケチャップ・グリーンピース・大根 人参・水菜・キャベツ パセリ・塩昆布	ロールパン・マカロニ なたね油・ウスターソース 上白糖・マヨネーズ マリービスケット・米
27	木	牛乳 バナナ	ご飯 鯖の塩焼き 小松菜と厚揚げの煮物 すまし汁	牛乳 大学芋	さば 厚揚げ 牛乳	小松菜・人参 しめじ みつば バナナ	米・しょうゆ みりん・おつゆ麩 さつま芋・なたね油 上白糖・黒ごま
28	金	牛乳 たべっ子ベイビー	あんかけうどん 南瓜の煮付け 梨	牛乳 ピーチケーキ	鶏肉・揚げ 色板 牛乳 鶏卵	わかめ・なめこ 小松菜・かぼちゃ グリーンピース・梨 黄桃缶	うどん・みりん・しょうゆ 片栗粉・上白糖 たべっ子ベイビー 小麦粉・マーガリン
29	土	牛乳 サラダせん	鮭チャーハン スープ 青りんごゼリー	牛乳 プチシュー ぼたぼた焼	鮭フレーク チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン チンゲン菜 椎茸	米・なたね油・めんつゆ 青りんごゼリー・サラダせん プチシュークリーム ぼたぼた焼き



《旬の食材》

梨…日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたそうです。
形がよく果皮にはりがあり、同じ大きさなら重みがあるもの、また軸がしっかりとて果皮に色ムラがなく、
お尻がふっくらとして広いものがよいでしょう。
果皮のザラザラ感(茶色い斑点)は熟すにつれて減り、食べ頃になるとツルツルになってきます。

