

9月献立予定表

みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (火)	野菜みそラーメン 大根とウインナーの甘酢和え いりこ 果物	野菜ジュース 牛乳 ★ツナパン	生中華めん、強力粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、キャベツ、もやし、だいこん、きゅうり、コーン缶、にんじん、中ねぎ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、きゅうり、コーン缶、にんじん、中ねぎ	酢(cc)、ラーメンスープ、しょうゆ(うすくち)、ドライイースト、食塩、パセリ粉、こしょう
02 (水)	ごはん ★魚のもみじ焼き レバーとひじきの煮物 根菜のあられ汁	フルーツゼリー 牛乳 ヤグルト ★トマトポッキー	米、小麦粉、マヨネーズ、押麦、グラニュー糖、砂糖、油	白身魚、鶏レバー、牛乳、脱脂粉乳、油揚げ、白みそ、だいたい水漬パック、いわし(煮干し)、バター、花かつお	にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、トマトジュース缶、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、アガー、小ねぎ	
03 (木)	わかめごはん 手羽元のさっぱり煮 きゅうりの昆布あえ ★きのこのミルクスープ	カレー粉いりこ 果物 リンゴジュース 牛乳 ☆サーターアンダギー	米、小麦粉、砂糖、油、マーガリン	牛乳、鶏手羽元、牛乳(低脂肪)、卵、脱脂粉乳、食べるいりこ、かにかまぼこ	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、塩こんぶ	酢、酒、薄口しょうゆ、コンソメ、さしみ醤油、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉、食塩
04 (金)	ごはん ★ぎょうろっけ 里芋のマヨサラダ わかめのみそ汁	チーズ ブチゼリー 牛乳 ★かぼちゃスコーン	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、パン粉、押麦、マヨネーズ、片栗粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、砂糖	牛乳、白身魚すり身、卵、味噌、脱脂粉乳、牛乳、いわし(煮干し)、無塩バター、ごま	たまねぎ、にんじん、生わかめ、きゅうり、えのきたけ、かぼちゃ、りんごジャム	ケチャップ、薄口しょうゆ、食塩、こしょう
05 (土)	ごはん 牛肉のごまごま炒め キャベツの酢の物 オニオンスープ	カルピスゼリー 牛乳 N1ヨーグルト	米、砂糖、押麦、片栗粉、ごま油	牛肉(肩ロース)、カルピス、ハム、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、アガー	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、おろしにんにく、パセリ粉
07 (月)	ごはん 肉団子と白菜のスープ煮 ほうれん草とちくわのナムル ぎょうざ	いりこ 果物 牛乳 ヤグルト ☆牛乳かん	米、はるさめ、押麦、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛乳、鶏ひき肉、ちくわ(卵なし)、食べるいりこ	りんご、はくさい、たまねぎ、ほうれん草、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、パイナップル缶、バナナ、しいたけ、もやし、ア	薄口しょうゆ、しょうゆ、酢、おろししょうが、食塩
08 (火)	ごはん 魚の煮付け 豆腐と鶏肉のコロコロ炒め エリンギスープ	果物 オレンジジュース 牛乳 ☆スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、押麦、油	牛乳、魚、鶏肉、木綿豆腐、バター、卵、黒ごま、白身魚	キウイフルーツ、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、しそ、バナナ	酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、ほんだし
09 (水)	★カレーうどん きゅうりの酢の物 レバーの煮付け チーズ	アセロラゼリー 牛乳 ☆焼きおにぎり	ゆでうどん、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏レバー、豚肉、油揚げ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、花かつお、ごま、かつおパック	アセロラ(果汁10%飲料)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、小ねぎ、アガー、しょうが、カットわかめ	カレー粉、薄口しょうゆ、酢、みりん、酒、さしみ醤油、濃口しょうゆ、酒、みりん、カレー粉
10 (木)	きのこの炊き込みご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根とツナのサラダ はんぺんのすまし汁	果物 牛乳 ぶどうジュース ★チョコパウンド	米、小麦粉、油、グラニュー糖、砂糖	鮭、卵、はんぺん、無塩バター、ツナ水煮缶、ハチ味噌、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、白みそ、花かつお、白身魚	ぶどう濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、まいたけ、しめじ、エリンギ、小ねぎ、コーン缶	薄口しょうゆ、酢、酒、濃口しょうゆ、みりん、酒、(cc)、食塩
11 (金)	ごはん 和風ポークソテー 大豆と昆布の煮付け なめこのみそ汁	青のりいりこ アップルゼリー 牛乳 ☆黒糖丸ぼうろ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、押麦、砂糖、はちみつ、ごま油、油	牛乳、豚肉、味噌、だいたい水漬パック、卵、さつまいも、食べるいりこ、いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁、だいこん、なめこ、切りこんぶ(生)、たまねぎ、にんじん、ごまつな、アガー、あおのり	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん(cc)、食塩、こしょう、ほんだし
12 (土)	ごはん 親子丼 ちくわとごぼうのサラダ さつまいもの甘煮	グレープゼリー 牛乳 N1ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、押麦、マヨネーズ、油	卵、鶏もも肉、ちくわ(卵なし)、いわし(煮干し)、花かつお、ごま	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、アガー、小ねぎ、干しいたけ	薄口しょうゆ、みりん、酒(cc)、みりん(cc)、食塩
14 (月)	雑穀ごはん 肉じゃが 青菜のおかか和え ★卵焼き	いりこ 果物 紫の野菜ジュース 牛乳 ★チーズソフトクッキー	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、糸こんにゃく、雑穀、砂糖、油	牛乳、卵、牛肉(肩ロース)、クリームチーズ、脱脂粉乳、無塩バター、かつおパック、食べるいりこ	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、ごまつな、にんじん、もやし、グリーンピース(冷凍)	みりん、薄口しょうゆ、食塩
15 (火)	ごはん 鶏肉のコンプレック焼き こんにゃくのきんぴら ★お豆腐ポタージュ	果物 スポン 牛乳 ☆やせうま	やせうま、米、じゃがいも、きんぴらこんにゃく、砂糖、押麦、マヨネーズ、コンプレック、パン粉、油	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、きな粉、さつまいも、コンプレック、パン粉、チーズ、バター	りんご、にんじん、いんげん	濃口しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう
16 (水)	ごはん 魚の梅煮 千切り大根の納豆和え 里芋のみそ汁	チーズ マンゴーゼリー リンゴジュース 牛乳 ★お好み焼き	米、さといも、ながいも、小麦粉、押麦、砂糖、マヨネーズ、油(cc)	牛乳、魚、挽きわり納豆、味噌、卵、低脂肪牛乳(cc)、油揚げ、豚ひき肉、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、かつおパック	マンゴージュース、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ごまつな、千切りだいこん、梅肉、中ねぎ、アガー、うめ干し、あ	酒、お好み焼きソース、濃口しょうゆ、しょうゆ、薄口しょうゆ
17 (木)	トマトスープパゲティ ひじきジャポネサラダ ごまいりこ ペジタブルゼリー	牛乳 ヤグルト ☆中華風蒸しパン	スパゲティ、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、ねりごま、オリブ油	ベーコン、卵、低脂肪牛乳、えび、いか、あさり、いわし(煮干し)、ごま、豆乳	野菜ジュース、カットトマト缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、アガー、ひじき	ケチャップ、コンソメ、薄口しょうゆ、酢、みりん、おろしにんにく

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。

・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (金)	ハッピーランチデー	オレンジジュース プリン				
19 (土)	ごはん 肉豆腐 ココロマリネ 粉ふき芋	ミカンゼリー 牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、押麦、グラニュー糖、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉、みそ、ハム	だいこん、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、アガー	酒、みりん、酢、食塩、ほんだし、おろししょうが、こしょう
23 (水)	ごはん ★芋グラタン 春雨の酢の物 大根おろしスープ	いりこ モモゼリー ぶどうジュース 牛乳 ☆おはぎ	米、もち米、砂糖、じゃがいも、さつまいも、押麦、サトモ(洗い芋)、はるさめ、小麦粉、油	牛乳、つぶしあん、卵、鶏もも肉、とろけるチーズ、きな粉、白桃缶、黄桃缶、コーン缶、にんじん、小ねぎ、アガー	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、きゅうり、みかん缶、コーン缶、にんじん、小ねぎ、アガー	酢、薄口しょうゆ、コンソメ
24 (木)	雑穀ごはん 鮭のきのこあんかけ 白菜と油揚げのさつと煮 沢煮椀	チーズ 果物 牛乳 ヤグルト ☆おからセサミ	米、小麦粉、強力粉、雑穀、油、砂糖、片栗粉	さけ、豚肉(ばら)、おから、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)、花かつお	かき、はくさい、たまねぎ、にんじん、切りごぼう、えのきたけ、しめじ、しいたけ、小ねぎ、あおのり、バナナ	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、酒
25 (金)	★ジャージャー麺 青梗菜といかのナムル コーン入り中華スープ アーモンドいりこ	ミックスゼリー オレンジジュース 牛乳 ☆フレンチトースト	生中華めん、フランスパン、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ハチ味噌、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、バター、アーモンドダイス	たまねぎ、りんご濃縮果汁、マンゴージュース、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、もやし、なす、パプリカ	薄口しょうゆ、中華だし、の素、濃口しょうゆ、みりん、トウバンジャン
26 (土)	ごはん 豆腐チャンプルー キャベツのごま和え 納豆汁	果物 牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、味噌、卵、いわし(煮干し)、すりごま	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、にら、生わかめ、小ねぎ、バナナ	酒、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩
28 (月)	ごはん 牛肉と里芋の中華風煮 もやしの梅和え いわしのつみれ汁	オレンジゼリー リンゴジュース 牛乳 ★クランブルカップケーキ	米、さといも、小麦粉、グラニュー糖、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、無塩バター、いわし、卵、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、花かつお	オレンジ濃縮果汁、もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、いんげん、小ねぎ、アガー、梅肉	薄口しょうゆ、酒、オスターソース、みりん、おろししょうが、濃口しょうゆ、ほんだし
29 (火)	鶏めし 魚のみぞれ煮 パンシースー かきたまスープ	チーズ 果物 牛乳 ヤグルト ☆インドサモサ	米、ぎょうざの皮、砂糖、はるさめ、油、ごま油	魚、卵、豚ひき肉、鶏もも肉、ハム、白身魚	なし、たまねぎ、だいこん、にんじん、笹がきごぼう、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、ピーマン、しょうが、	しょうゆ、酢、酒、本みりん、カレー粉、食塩、こしょう
30 (水)	ごはん ★トンカツ 柿サラダ 白菜のみそ汁	いりこ 黄色いゼリー 野菜ジュース 牛乳 ☆栗のからみもち	米、だんご粉、砂糖、パン粉、もち米、小麦粉、押麦、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、ゆでくり、味噌、かにかまぼこ、卵、油揚げ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、食べるいりこ	野菜ジュース(黄)、かき、だいこん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、アガー	とんかつソース、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう

まんまる一むより

・来月に、未満児・以上児発表会があり、今月のお弁当の日は、ありません。

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切っあげると、子どもも食べやすくなります。