

# 9月献立予定表



みぞらこども園

日 / 曜	昼食	未満児おやつ			
		3時おやつ(☆は手作り)	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
01 (水)	ごはん ジュクメルリ じゃこピー炒め キャベツスープ	果物 ぶどうジュース 牛乳 ☆かぼちゃようかん	米、じゃがいも、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、しらす干し、バター	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、棒かんでん、バナナ
02 (木)	みそラーメン きゅうりの昆布あえ 青のりいりこ オレンジゼリー	リンゴジュース 牛乳 ☆焼きおにぎり	生中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、なるど、ハチ味噌、食べないりこ、かまぼこ、ごま、かつおパック	オレンジ濃縮果汁、きゅうり、もやし、コーン缶、たまねぎ、小ねぎ、アガー、塩こんぶ、あおのり
03 (金)	もち麦ごはん 魚の生姜煮 春雨の酢の物 豚汁	チーズ 果物 オレンジジュース 牛乳 ★UFOパン	米、強力粉、サイモ、板こんにゃく、砂糖、押麦、グラニュー糖、小麦粉、はるさめ、油	牛乳、魚、牛乳(低脂肪)、豚肉、味噌、バター、脱脂粉乳、卵、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、だいこん、しょうゆ、みりん、酒、薄口しょうゆ、ドライイースト、食塩
04 (土)	ごはん ブルコギ炒め コロコロマリネ オニオンスープ	モモゼリー 牛乳 N1ヨーグルト	米、砂糖、押麦、油、はるさめ、ごま油	牛肉(ばら)、ハム、ごま、すりごま	たまねぎ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、もやし、白桃缶、黄桃缶、にんじん、にら、アガー
06 (月)	ごはん 中華丼 白菜のおひたし シュウマイ	果物 野菜ジュース 牛乳 ★リンゴおやき	米、中力粉、押麦、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、牛乳、えび、いか、卵、油揚げ、脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、はさい、りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう
07 (火)	雑穀ごはん ★きのこさつま芋のグラタン ひじきと糸こんにゃくのサラダ トマトスープ	いりこ 牛乳 ヤグルト ★グリーンドーナツ	米、小麦粉、糸こんにゃく、砂糖、さつまいも、雑穀、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、牛乳(低脂肪)、とろけるチーズ、脱脂粉乳、ハム、卵、バター、食べるいりこ	野菜ジュース(黄)、トマト、たまねぎ、しめじ、エリンギ、トウモロコシ(芽ばえ)、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、アガー
08 (水)	ごはん 白身魚の香味だれ 青菜の納豆和え 豆腐のすまし汁	果物 ぶどうジュース 牛乳 ☆アーモンドラスク	米、フランスパン、押麦、片栗粉、グラニュー糖、はちみつ、砂糖、ごま油、油	牛乳、白身魚、木綿豆腐、挽きわり納豆、かまぼこ、アーモンドスライス、バター、いわし(煮干し)、花かつお、生タ	りんご、ほうれんそう、ごまつな、ねぎ、にんじん、カットわかめ
09 (木)	★なすミートスパゲティ ごぼうサラダ もやしスープ マンゴーゼリー	いりこ 牛乳 野菜ジュース 牛乳 ☆海鮮チヂミ	スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、えび、いか、脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、マンゴージュース、ごぼう、もやし、なす、にんじん、きゅうり、ごまつな、コーン缶、にら、アガー
10 (金)	ごはん 豚肉と白菜のしょうが炒め えのきの酢の物 じゃが芋のみそ汁	カレー粉いりこ 果物 オレンジジュース 牛乳 ☆ゴマのマーブルパウンド	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、押麦、マーガリン	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、卵、味噌、牛乳、食べるいりこ、すりごま(黒)、いわし(煮干し)、すりごま	なし、たまねぎ、はさい、えのきたけ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、ねぎ、しょうが、カットわかめ、バナナ
11 (土)	ごはん ぎせい豆腐 キャベツのごま和え レタススープ	メロンゼリー 牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、すりごま	メロンジュース、たまねぎ、レタス、にんじん、もやし、キャベツ、アガー、干しいたけ
13 (月)	ごはん 牛肉と厚揚げのオイスター炒め じゃが芋の千切サラダ かきたま汁	いりこ 牛乳 ☆ココアプリン	米、じゃがいも、油、押麦、砂糖、片栗粉	牛乳、生クリーム、厚揚げ、牛肉(肩ロース)、卵、鶏ささみ(筋なし)、いわし(煮干し)、花かつお、すりごま、食べる	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、チンゲンサイ、にんじん、小ねぎ、刻みのり
14 (火)	揚げごはん 手羽元のさつぱり煮 人参しりしり ★ごぼうポタージュ	チーズ 果物 紫の野菜ジュース 牛乳 ★グリッシーニ	米、じゃがいも、強力粉、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏手羽元、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、油揚げ、バター、ごま	キウイフルーツ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、バナナ
15 (水)	ごはん ★蛙のコーンマヨネーズ焼き わかめの酢の物 だんご汁	グレープゼリー 野菜ジュース 牛乳 ☆玄米フレックスナック	米、さつまいも、強力粉、押麦、マヨネーズ、砂糖	牛乳、蛙、豚肉(ばら)、味噌、無塩バター、油揚げ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、粉チーズ、すりごま、白身魚	ぶどう濃縮果汁、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、わかめ(生)、にんじん、えのきたけ、ごぼう、小ねぎ、アガー
16 (木)	チャンポン ほうれん草といかのナムル レバーの香味煮 アーモンドいりこ	果物 牛乳 ジョア ☆中華風蒸しパン	ゆで中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油、油	ジョア、鶏レバー、豚肉(ばら)、卵、低脂肪牛乳、えび、さつま揚げ、いか、かまぼこ(卵なし)、牛乳、食べるいりこ	バナナ、もやし、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、中ねぎ、にんにく、しょうが
17 (金)	ハッピー ランチデー	スポン アイスクリーム			

★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)	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
18 (土)	お弁当の日	牛乳 N1ヨーグルト			
21 (火)	★カレーうどん ★マセドアンサラダ いりこ ミックスゼリー	牛乳 ヤグルト ☆白いワッキー	ゆでうどん、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、グラニュー糖、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、無塩バター、油揚げ、アーモンドプードル、脱脂粉乳、プロセスチーズ、ハム、いわし(煮干し)、花かつお	りんご濃縮果汁、たまねぎ、マンゴージュース、きゅうり、にんじん、コーン缶、小ねぎ、アガー
22 (水)	もち麦ごはん 魚の梅煮 チンゲンサイときのこのおほかね かぼちゃのみそ汁	チーズ 果物 オレンジジュース 牛乳 ☆おはぎ	米、もち米、押麦、砂糖	魚、つぶしあん(砂糖添加)、味噌、きな粉、いわし(煮干し)、かつおパック、白身魚	なし、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ごまつな、しめじ、えのきたけ、梅肉、うめ干し、バナナ
24 (金)	ごはん れんこんつくね 和風サラダ 吉野汁	しらすふりかけ アップルゼリー ぶどうジュース 牛乳 ☆レモンケーキ	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、油、押麦、パン粉、片栗粉、はちみつ、粉糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、いか、しらす干し、無塩バター、油揚げ、いわし(煮干し)、アーモンドプードル、	りんご濃縮果汁、たまねぎ、れんこん、レタス、きゅうり、レモン果汁、にんじん、しいたけ、生わかめ、アガー、刻みのり、あ
25 (土)	ごはん 鶏肉の中華炒め煮 千切大根の酢の物 エリンギスープ	果物 N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、白みそ	キウイフルーツ、きゅうり、なす、たまねぎ、エリンギ、にんじん、赤ピーマン、千切りだいこん、ピーマン、小ねぎ、バナナ
27 (月)	ごはん すき焼き風煮物 ひじきのナムル ★おやさいキッシュ	いりこ 果物 スポン 牛乳 ☆さつま芋のごまボール	米、さつまいも、しらたき、砂糖、押麦、小麦粉、油、ごま油	牛乳、焼き豆腐、牛肉、卵、ベーコン、ごま、脱脂粉乳、粉チーズ、バター、食べるいりこ	りんご、たまねぎ、はさい、キャベツ、きゅうり、もやし、しいたけ、にんじん、芽ひじき、ねぎ
28 (火)	雑穀ごはん 豚肉ロール きのこの梅和え 春雨スープ	ベジタブルゼリー リンゴジュース 牛乳 ☆チョコスコーン	米、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、雑穀、はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳(低脂肪)、バター、卵、ツナ水煮缶、プロセスチーズ	野菜ジュース、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、しめじ、いんげん、アガー、うめ干し、カットわかめ、梅肉
29 (水)	ごはん 魚の塩焼き 根菜の旨煮 納豆汁	果物 野菜ジュース 牛乳 ☆みたらし団子	米、だんご粉、押麦、三温糖、白玉粉、片栗粉、じゃがいも	牛乳、魚、挽きわり納豆、味噌、いわし(煮干し)、白身魚、バター	バナナ、たまねぎ、れんこん、ごぼう、生わかめ、だいこん、にんじん、小ねぎ
30 (木)	親子にゅうめん 里芋のマヨサラダ レバーの味噌煮 ごまいりこ	ミカンゼリー 牛乳 ヤグルト ★ソーセージパイ	ゆでそうめん、さつまいも、グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油	鶏レバー、卵、ウインナー、鶏肉、いわし(煮干し)、なると、牛乳、花かつお、ハチ味噌、ごま、脱脂粉乳	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、アガー、干しいたけ

まんまるーおより

・18日(土)はお弁当の日です。  
準備をお願いします。

秋のお彼岸

## おはぎ

秋の彼岸とは、春分の日を挟んで、前後3日間の計7日間の事。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。