

9月献立予定表



みそらこども園

日/曜	昼食	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	熱とカになるもの	油や肉や骨になるもの	味の調子を整えるもの
01 (木)	わかめごはん アップルゼリー 牛肉とごぼうのおかか煮 きゅうりとかにかまのナムル 春雨スープ	ぶどうジュース 牛乳 ☆ココアシフォン	米、こんにゃく、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、牛肉、卵、かにかま、かつおパック	りんごジュース、たまねぎ、ごぼう、もやし、きゅうり、にんじん、アガー、わかめ
02 (金)	ごはん 魚のトマト焼き じゃがいもサラダ ★きのこのミルクスープ	野菜ジュース ☆桃のムース	米、じゃがいも、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鮭、生クリーム、チーズ、脱脂粉乳、ハム、白身魚	オレンジ、白桃缶、たまねぎ、トマト缶、きゅうり、しめじ、にんじん、えのきたけ、こまつな
03 (土)	和風スープパスタ ★コールスローサラダ ベーコンキッシュ ごまいりこ	牛乳 N1ヨーグルト	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、卵、ベーコン、生クリーム、牛乳、脱脂粉乳、クリームチーズ、煮干し、チーズ	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しめじ、ほうれんそう、小ねぎ
05 (月)	麦ごはん 春雨のチャブチェ 昆布の五目煮 かまぼこのすまし汁	オレンジジュース 牛乳 ★カップチーズケーキ	米、砂糖、押麦、こんにゃく、はるさめ、小麦粉、ごま油、油	牛乳、牛肉、クリームチーズ、かまぼこ、卵、だいざ、さつまいも、脱脂粉乳、煮干し	ぶどうジュース、たまねぎ、こんぶ、にんじん、しめじ、レモン、にら、アガー、わかめ
06 (火)	ごはん 魚の西京焼き 人参しりしり ポトフ	リンゴジュース 牛乳 ★マーブルクッキー	米、小麦粉、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、魚、バター、卵、みそ、ウインナー、ツナ缶、脱脂粉乳、ハチ味噌	キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にら、バナナ
07 (水)	中華風そうめん ひじきとれんこんのごま和え いりこ 果物	牛乳 牛乳 ☆ごまだれ団子	そうめん、砂糖、だんご粉、もち米、白玉粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豆腐、ハム、すりごま、ごま、いりこ	かき、トマト、きゅうり、れんこん、トウモロコシ、にんじん、芽ひじき、バナナ
08 (木)	もち麦ごはん ねぎ塩チキン ★マカロニサラダ しいたけと卵のスープ	紫の野菜ジュース ヤクルト ☆黒糖おやき	米、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、マカロニ、押麦、油、砂糖、ごま油	鶏肉、卵、牛乳、脱脂粉乳	オレンジジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ
09 (金)	ごはん お手軽豚 キャベツの梅おかか和え 玉ねぎのみそ汁	スポロン 牛乳 ☆パリカタせんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、味噌、油揚げ、いりこ、かにかま、煮干し、しらす干し、ツナ缶、ごま、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、パプリカ、しいたけ、梅肉
10 (土)	麦ごはん ★大豆入りカレー フレンチサラダ レバーの甘辛煮	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、押麦、油、ごま油	鶏レバー、牛肉、大豆、脱脂粉乳	アセロラジュース、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン、しょうが
12 (月)	雑穀ごはん 鶏肉の中華炒め わかめとじゃこのナムル エリンギスープ	野菜ジュース 牛乳 ☆焼きチュロス	米、ホットケーキミックス、ぎんこ、砂糖、片栗粉、ごま油、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、しらす干し、バター	野菜ジュース、たまねぎ、なす、きゅうり、エリンギ、にんじん、パプリカ、ピーマン、わかめ
13 (火)	ごはん 魚の生姜煮 ★大根サラダ トマトとたまごのスープ	ぶどうジュース 牛乳 りんごヨーグルトケーキ	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、魚、卵、ヨーグルト、バター、脱脂粉乳	バナナ、トマト、りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、コーン、にんじん
14 (水)	麦ごはん 鶏肉のごま焼き モロヘイヤ納豆 かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 ★きな粉スティック	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦	牛乳、鶏肉、味噌、納豆、ごま、バター、油揚げ、卵、脱脂粉乳、煮干し、きな粉	かぼちゃ、りんごジュース、たまねぎ、マンゴージュース、モロヘイヤ、にんじん、きゅうり
15 (木)	しょうゆラーメン トマトの和風サラダ いりこ 果物	スポロン 牛乳 ☆ポテト春巻き	中華めん、じゃがいも、春巻きの皮、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉、チーズ、かにかま、煮干し、いりこ	なし、キャベツ、トマト、コーン、きゅうり、にんじん、わかめ、小ねぎ、バナナ
16 (金)	もち麦ごはん とり天 おろし和え ★キャベツのポタージュ	オレンジジュース 牛乳 ☆メロンパン風トースト	米、サンドイッチパン、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、てんぷら粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳、バター、卵、ごま	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、りんご、にんじん、アガー

★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	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	熱とカになるもの	油や肉や骨になるもの	味の調子を整えるもの
17 (土)	ごはん マーボー丼 炒り煮こんにゃく カレー粉いりこ	牛乳 プリン	米、こんにゃく、グラニュー糖、砂糖、マーガリン、ごま油、片栗粉、油	豆腐、豚ひき肉、さつまいも、ハチ味噌、いりこ、みそ	バナナアップル、たまねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん、グリーンピース、アガー、しいたけ
20 (火)	野菜のごまみそうどん マロニーの酢の物 レバーの中華煮 チーズ	リンゴジュース 牛乳 ★UFOパン	うどん、小麦粉、さといも、グラニュー糖、砂糖、小麦粉、マロニー、ごま油	牛乳、鶏レバー、豚肉、牛乳、みそ、バター、脱脂粉乳、卵、ハム、ごま、煮干し、花かつお	かき、だいこん、ごぼう、きゅうり、にんじん、しいたけ、小ねぎ、にんにく、しょうが、バナナ
21 (水)	さつまいもごはん 魚のみぞれ煮 ★ごぼうサラダ もずくのすまし汁	牛乳 牛乳 ★ソーセイジパイ	米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、砂糖	牛乳、魚、ウインナー、カルピス、いりこ、脱脂粉乳、煮干し、花かつお、アーモンドライス	だいこん、もずく、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン、こまつな
22 (木)	お弁当の日		小麦粉、小麦粉、砂糖	牛乳、バター、脱脂粉乳、チーズ	塩、パセリ粉
24 (土)	麦ごはん 牛肉と大豆の煮物 きのこの梅和え 春雨とコーンのスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、はるさめ、グラニュー糖、砂糖、油	牛肉、だいず水漬、ツナ缶、いりこ	みかん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、れんこん、きゅうり、しめじ、コーン、梅肉
26 (月)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 ジャーマンポテト なめこのみそ汁	オレンジジュース 牛乳 ☆おからドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、味噌、卵、ベーコン、おから、煮干し、いりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、バナナ
27 (火)	麦ごはん ★魚のフライタルソース いんげんのごま和え ミネストローネスープ	ぶどうジュース 牛乳 ☆アーモンドラスク	米、フランスパン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、押麦、小麦粉、油、砂糖、マカロニ	牛乳、白身魚、卵、アーモンドスライス、バター、ベーコン、生クリーム、脱脂粉乳、ごま	メロンジュース、トマト缶、たまねぎ、いんげん、きゅうり、だいこん、にんじん、キャベツ
28 (水)	もち麦ごはん なすの肉まき 春雨ときゅうりの酢の物 ★グリーンスープ	牛乳 牛乳 ★スキムチョコボール	米、片栗粉、砂糖、押麦、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、卵、グレープフルーツ、バター、ごま、ごま、かつおパック	たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース、なす、きゅうり、コーン、にんじん、アガー
29 (木)	チャンポン グリーンサラダ カニシュウマイ 果物	スポロン 牛乳 ★バナナ蒸しパン	中華めん、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、えび、さつまいも、かまぼこ、卵、脱脂粉乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、レタス、にんじん、バナナ、ブロッコリー
30 (金)	ハッピーランチデー		アイスクリーム		アイスクリーム

まんまる一むより

22日(木)はお弁当の日です。
準備をお願いします。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。