
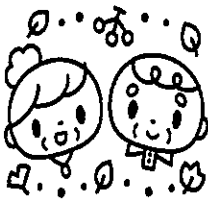



# 9がつ おたのしみメニュー

令和2年9月 きたこども園

すききらいなくなんでもたべよう！！

	1日(火) バナナ	2日(水) りんご	3日(木) オレンジ	4日(金) なし
<b>🍎りんご・なし🍎</b> 美味しい季節になりました。 今年も9月から3月頃まで 長野県から届けてもらい 給食に使用します。 	ほしコロッケ ほうれんそうの おひたし	ぶたにくの しょうがやき マカロニサラダ	あげざかなの おろしソースがけ バンサンスー	コンソメポテト コールスローサラダ
	わかめ ごはん	すまし じる	ごはん	もやし スープ
みず かんパン	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり
7日(月) チーズ	8日(火) オレンジ	9日(水) りんご	10日(木) バナナ	11日(金) パイナップル
チキンサラダ	だいこんサラダ れんこんチップス	さばのみぞれに ブロccoliのごまあえ	こまつなの しらすあえ はるまき	ユーリンチー かぼちゃサラダ
さんしょく どんぶり	わかめ スープ	ごはん	だんご じる	やきそば
ぎゅうにゅう ☆たいやき	ぎゅうにゅう ☆カルピスむしパン	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆コーンマヨトースト	ぎゅうにゅう ビスケット
14日(月) なし	15日(火) りんごゼリー	16日(水) バナナ	17日(木) パイナップル	18日(金) ブルーベリー
コーングラタン かいそうサラダ	すぶた グリーンサラダ	とりにくの スタミナやき ひじきのいりに	ちくわマヨやき ポパイソテー	さけのきのこやき キャベツの しおこんぶあえ
キーマカレー	ごはん	すまし じる	ひやしちゅうか	むぎ ごはん
☆ゼリーポンチ	ジョア せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆チーズドック	ぎゅうにゅう ☆おはぎ
21日(月) H1	22日(火) H2	23日(水) 《たんじょうかい》きょうほろ	24日(木) バナナ	25日(金) りんご
H1 	H2 	デミグラス ハンバーグ マセドアンサラダ	ししゃもフライ もやしナムル	えびシューマイ キャベツのおかかあえ
ごはん	オニオン スープ	ごはん	むぎ ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう カットケーキ	ぎゅうにゅう カットケーキ	ぎゅうにゅう カットケーキ	ぎゅうにゅう ☆シュガートースト	ぎゅうにゅう せんべい
28日(月) りんご	29日(火) グレーゼリー	30日(水) オレンジ	🐟 鮭のきのこと焼き 🐟	
さんまのかばやき クルトンサラダ	やき豆腐の やさいあんかけ キャベツのかおりづけ	けいちゃんふう いため ツナサラダ	《材料》5人分 ・鮭 5切れ ・塩こしょう 少々 ・しめじ 40g ・えのきたけ 40g ・たまねぎ 100g ・バター 10g ・しょうゆ 2.5g	
むぎ ごはん	けんちん じる	ごはん	《作り方》 ①鍋にバターを溶かし、野菜を炒める。 ②しんなりしてきたら、しょうゆで味付けをする。 ③鮭にかかる塩こしょうを振って、その上に②をかけてオープンやトースターで焼いて完成！	
ぎゅうにゅう ☆ココアマドレーヌ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう せんべい	♪秋にピッタリな鮭メニューになっています♪	



# 食育だより

令和2年 9月 きたこども園



### ◆◆食を頂く調理の工夫◆◆

☆肉や卵・チーズなど、子どもの好きな食材とあわせて調理すると、苦手なものもつられて食べることができます。  
 ☆苦手なものでも、調理法の変化で食べられることがあります。煮る・焼くなど、いろいろな方法を試してみましょう。

9月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	火	わかめごはん・星コロッケ・ほうれん草おひたし・すまし汁・バナナ	精白米 わかめ	揚げ物) 星コロッケ	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん	豆腐・鶏肉・たまねぎ・みつば	445	11	9.7	1.6
2	水	ごはん・豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ・ もやしスープ・りんご	精白米	豚肉・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・しょうが	マカロニ・きゅうり・にんじん・ ハム・コーン・マヨドレ	もやし・たまねぎ・しめじ・ わかめ	559	18	20	1.8
3	木	ごはん・パンサンスー・ 揚げ魚のおろしソースがけ・ みそ汁・オレンジ	精白米	さわら・だいこん	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム・マロニー・卵	豆腐・油揚げ・しいたけ・ にんじん・ねぎ	552	23	19	2.1
4	金	ナスのポロネーゼ・ コンソメポテト・ コールスローサラダ・なし	パスタ	豚ひき肉・たまねぎ・にんじん なす・トマトピューレ	フライドポテト・コンソメ	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン・マヨドレ	665	19	26	2.2
7	月	三色どんぶり・チキンサラダ わかめスープ・チーズ	精白米	ツナ・卵・ほうれん草・ きざみのり	ささ身・きゅうり・キャベツ・ にんじん・きゅうり・マヨドレ すりごま	たまねぎ・にんじん・わかめ ねぎ・豆腐	598	23	25	1.9
8	火	ごはん・カレー肉じゃが・ だいこんサラダ・ れんこんチップス・オレンジ	精白米	豚肉・にんじん・たまねぎ・ じゃがいも・糸こんにやく・ カレー粉	だいこん・きゅうり・にんじん ツナ	揚げ物) れんこん	563	16	17	0.8
9	水	ごはん・さばのみぞれ煮・ ブロッコリーごまあえ・ だんご汁・りんご	精白米	さば・だいこん	キャベツ・にんじん・ ブロッコリー・すりごま	だんご・かまぼこ・えのきたけ たまねぎ・こまつな	503	21	15	1.6
10	木	焼きそば・ 小松菜のしらすあえ・ 春巻き・バナナ	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・ たまねぎ・ピーマン	こまつな・にんじん・もやし・ しらす干し	揚げ物) 春巻き	546	19	20	2.4
11	金	ごはん・ユーリンチー・ かぼちゃサラダ・みそ汁・ パイナップル	精白米	鶏もも肉・ねぎ	かぼちゃ・にんじん・きゅうり コーン・ハム・マヨドレ	豆腐・油揚げ・しめじ・ たまねぎ・わかめ・みそ	607	25	19	2.5
14	月	キーマカレー・コーングラタン 海藻サラダ・なし	精白米	合い挽き肉・たまねぎ・ にんじん・コーン・ピーマン・ にんにく・しょうが	焼き物) コーングラタン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 海藻・かにかまぼこ	476	13	11	1.7
15	火	ごはん・酢豚・ グリーンサラダ・すまし汁・ りんごゼリー	精白米	豚肉・にんじん・たまねぎ・ ピーマン・さつまいも・ たけのこ・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー	豆腐・えのきたけ・たまねぎ・ にんじん・ねぎ	545	16	14	1.6
16	水	ごはん・鶏肉のスタミナ焼き・ ひじきの炒り煮・ABCスープ バナナ	精白米	鶏肉・しょうが・にんにく・ ごま油	ひじき・油揚げ・にんじん・ 大豆・いんげん	マカロニ・にんじん・たまねぎ もやし・チンゲン菜・ねぎ	493	22	13	2.1
17	木	冷やし中華・ちくわマヨ焼き・ ポパイソテー・パイナップル	中華麺	ハム・卵・トマト・きゅうり・ にんじん	ちくわ・マヨドレ	ほうれん草・キャベツ・コーン シューストポテト	498	19	18	2.3
18	金	ごはん・鮭のきのこ焼き・ キャベツの塩昆布あえ・ みそスープ・ブルーベリー	精白米	鮭・たまねぎ・ピーマン・ しめじ・えのきたけ・バター	キャベツ・きゅうり・にんじん 塩昆布	もやし・にんじん・ニラ・ ベーコン・みそ	578	23	13	1.3
23	水	パン・デミグラスハンバーグ マセドアンサラダ・ オニオンスープ・きよほう	パン	ハンバーグ・たまねぎ・ にんじん・マッシュルーム・ デミグラスソース	じゃがいも・にんじん・きゅうり コーン・チーズ	たまねぎ・キャベツ・しめじ・ パセリ	570	21	27	2.4
24	木	ごはん・ししゃもフライ・ もやしナムル・みそ汁・ バナナ	精白米	揚げ物) ししゃもフライ	もやし・キャベツ・にんじん・ コーン・こまつな・ごま油	豆腐・油揚げ・だいこん・ にんじん・ねぎ・みそ	573	22	18	2
25	金	ごはん・マーボー豆腐・ えびシューマイ・りんご キャベツのおかかあえ	精白米	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・ にんじん・しょうが・にんにく みそ・ごま油	蒸し物) えびシューマイ	キャベツ・にんじん・ ブロッコリー・かつお節	455	17	13	1.2
28	月	ごはん・さんまの蒲焼き・ クルトンサラダ・けんちん汁 りんご	精白米	茹で物) さんまの蒲焼き	キャベツ・きゅうり・にんじん クルトン	鶏肉・豆腐・油揚げ・さといも だいこん・にんじん・ごぼう・ ねぎ	656	23	25	1.8
29	火	ごはん・キャベツのかおりづけ 焼き豆腐の野菜あんかけ みそ汁・グレープゼリー	精白米	焼き豆腐・にんじん・ たまねぎ・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ レモン汁・ごま	・じゃがいも・たまねぎ・ しいたけ・みそ	485	15	14	1.4
30	水	ごはん・鶏ちゃん風炒め・ ツナサラダ・春雨スープ・ オレンジ	精白米	鶏肉・キャベツ・たまねぎ・ にら	ブロッコリー・にんじん・ きゅうり・コーン・ツナ	マロニー・たまねぎ・にんじん チンゲン菜・かまぼこ	492	20	14	2.1