



9がつ

おたのしみメニュー

令和3年9月 きたこども園



すききらいなくなんでもたべよう!!

● マゼドアンサラダ ●

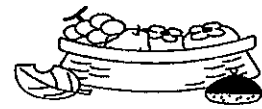
《材料(子ども1人分)》 《つくり方》

- ・じゃが芋 30g
 - ・胡瓜 10g
 - ・人参 6g
 - ・コーン 8g
 - Aさいの目チーズ 7g
 - A食塩 0.1g
 - Aコショウ 少々
 - Aマヨネーズ 5g
- ①じゃが芋・人参・胡瓜を1cmの角切りにする。
 - ②胡瓜を塩もみする。
 - ③じゃが芋・人参・コーンを茹で、柔らかくなったらザルに上げて冷ます。
 - ④②と③とAを混ぜ合わせたら完成。

| 1日(水) | | 2日(木) | | 3日(金) | |
|--|--|---|--|--|--|
| <ぼうさいのひ> ●ブルー フライドポテト キャベツサラダ ごはん マーボー どうぶ | | 🍌バナナ ぶたにくの しょうがやき マカロニサラダ むぎ ごはん みそしる | | ●りんご かぼちゃの そぼろあんかけ せいやなます 免罪玉 ごはん すまし じる | |
| みず かんパン | | ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド | | ぎゅうにゅう せんべい | |
| 6日(月) | | 7日(火) | | 8日(水) | |
| 🍊オレンジ | | 🍷なし | | 🍷パインゼリー | |
| とりにくの ばんこやき ひじきのいりに ごはん すまし じる | | きんときまめのあまに コールスローサラダ さんしょく どんぶり | | すぶた かいそうサラダ むぎ ごはん ABC スープ | |
| ☆カルピスポンチ | | ぎゅうにゅう せんべい | | ぎゅうにゅう ☆たいやき | |
| 9日(木) | | 10日(金) | | 11日(土) | |
| 🍌バナナ | | ●りんご | | 🍌バナナ | |
| あげざかな のおろしに パンサンスー 免罪玉 ごはん みそしる | | あげぎょうざ もやしナムル やきそば | | ぎゅうにゅう ☆マヨトースト | |
| ジョア せんべい | | ぎゅうにゅう せんべい | | ぎゅうにゅう せんべい | |
| 13日(月) | | 14日(火) | | 15日(水) | |
| ●りんご | | 🍷なし | | ●ブルー | |
| グラタン フレンチサラダ カレーライス | | ぶたにくとピーマン のいたためもの ツナサラダ ごはん みそしる | | さけのハーブやき ほうれんそうごまだれ むぎ ごはん コーン ポターージュ | |
| ぎゅうにゅう せんべい | | ぎゅうにゅう ☆レーズンむしばん | | ぎゅうにゅう ☆たいやき | |
| 16日(木) | | 17日(金) | | 18日(土) | |
| 🍌バナナ | | 🍷チーズ | | 🍌バナナ | |
| こぶきいも フロココリーの ゆかりあえ サラダうどん | | けいちゃん ふういため かぼちゃサラダ 免罪玉 ごはん コンソメ スープ | | ぎゅうにゅう ☆マヨトースト | |
| 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 せんべい | |
| 19日(日) | | 20日(月) | | 21日(火) | |
| 🍌バナナ | | 🍌バナナ | | 🍌バナナ | |
| いろいろのひ  | | <しゅうごや> 🍷おつきみデザート ほしのコロック チップスサラダ ケチャップ ライス オニオン スープ | | 🍷パイナップル ハンバーグ デミグラスソース グリーンサラダ こくとう パン トマト スープ | |
| ぎゅうにゅう せんべい | | ぎゅうにゅう ☆レーズンむしばん | | ぎゅうにゅう ☆たいやき | |
| 22日(水) | | 23日(木) | | 24日(金) | |
| 🍌バナナ | | 🍌バナナ | | 🍌バナナ | |
| しゅうぶんのひ  | | さんまのかばやき キャベツのあますあえ ごはん けんちん じる | | ぎゅうにゅう ☆マヨトースト | |
| ぎゅうにゅう せんべい | | ぎゅうにゅう ☆マヨトースト | | ぎゅうにゅう せんべい | |
| 25日(土) | | 26日(日) | | 27日(月) | |
| 🍌バナナ | | 🍌バナナ | | ●りんご | |
| ☆ミルクゼリーあえ <十五夜> 月を鑑賞するお月見は、 農作物の豊作祈願や収穫への 感謝の行事です。お団子を月 に見立ててお供えします。 この日は芋の収穫を祝 う日「芋名月」とも言われ、 里芋料理の「きぬかつぎ」も 供えます。  | | ぎゅうにゅう せんべい | | ぎゅうにゅう せんべい | |
| 28日(火) | | 29日(水) | | 30日(木) | |
| 🍊オレンジ | | 🍷なし | | 🍌バナナ | |
| ホタテフライ マゼドアンサラダ ハヤシライス | | あつあげの やさいあんかけ いるどりソテー むぎ ごはん みそしる | | さばのみそに ほうれんそうおひたし 免罪玉 ごはん ワンタン スープ | |
| ぎゅうにゅう せんべい | | ぎゅうにゅう ☆レーズンむしばん | | ぎゅうにゅう ☆マヨトースト | |
| 29日(水) | | 30日(木) | | 31日(金) | |
| 🍌バナナ | | 🍌バナナ | | 🍌バナナ | |
| とりにくのてりやき コーンサラダ あじ ごはん すまし じる | | ぎゅうにゅう ☆ココアマドレーヌ | | ぎゅうにゅう ☆ココアマドレーヌ | |
| ぎゅうにゅう せんべい | | ぎゅうにゅう ☆ココアマドレーヌ | | ぎゅうにゅう ☆ココアマドレーヌ | |



食育だより



＜鮭のハーフ焼き＞

★材料(子ども1人分)★

- ・鮭 40g
- ・薄口しょう油 4g
- ・オリーブオイル 1g
- ・A料理酒 2g
- ・Aにんにく(みじん切り) 0.5g
- ・Aバジル(みじん切り) 0.1g

★つくり方★

- ①鮭にAを混ぜ合わせたものをかけて、冷蔵庫でしばらく置く。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、焦げないように焼く。

令和3年9月 きたこども園

| 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 | |
|------------|--|---------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------|------|-------|-----|
| | 献立名 | 主食 | 主菜 | 副菜 | Kcal | g | g | g | |
| 1 | 水 ごはん・マーボー豆腐・ キャベツのサラダ・ フライドポテト・ブルー ベリー | 精白米 | 豆腐・豚ひき肉・葱・ 人参・干し椎茸 | キャベツ・人参・胡瓜・ ツナ | 揚げ物 フライドポテト | 584 | 16.3 | 22.8 | 1.2 |
| 2 | 木 ごはん・豚肉の生姜焼き・ マカロニサラダ・みそ汁・ バナナ | 精白米 | 豚肉・玉葱・人参・ ピーマン | マカロニ・胡瓜・人参・ かにかまぼこ・コーン・ マヨ | 豆腐・油揚げ・ キャベツ・椎茸・ わかめ | 669 | 22.7 | 22.9 | 2.4 |
| 3 | 金 ごはん・南瓜のそぼろあんかけ・ 西洋なます・すまし汁・ りんご | 精白米 | 南瓜・鶏ひき肉 | 大根・人参・胡瓜・ ハム | 豆腐・かまぼこ・ ほうれん草・人参・ 葱 | 476 | 16.2 | 10.7 | 1.4 |
| 6 | 月 ごはん・鶏肉のパン粉焼き・ ひじきの炒り煮・すまし汁・ オレンジ | 精白米 | 鶏肉・パセリ | ひじき・油揚げ・ちくわ・ 人参・いんげん | 豆腐・小松菜・玉葱・ 人参・えのきたけ | 437 | 16.3 | 5.8 | 1.5 |
| 7 | 火 三色どんぶり・ コールスローサラダ・ 金時豆の甘煮・梨 | 精白米 | ツナ・卵・ほうれん草・ きざみのり | キャベツ・ブロッコリー・ 胡瓜・人参・コーン・ マヨ | 煮る) 金時豆 | 578 | 20.5 | 19.4 | 1.6 |
| 8 | 水 ごはん・酢豚・ 海藻サラダ・ABCスープ・ パインゼリー | 精白米 | 豚肉・さつまいも・人参・ 玉葱・ピーマン・干し椎茸 | 海藻・キャベツ・胡瓜・ 人参・かにかまぼこ | マカロニ・チンゲン菜・ 玉葱・もやし・葱 | 588 | 15.9 | 17.9 | 2.1 |
| 9 | 木 ごはん・揚げ魚のおろし煮・ パンサンスー・みそ汁・ バナナ | 精白米 | さわら・大根 | マロニー・キャベツ・ 胡瓜・人参・ハム | 豆腐・油揚げ・茄子・ しめじ・葱 | 557 | 21.8 | 17.7 | 2.1 |
| 10 | 金 焼きそば・ もやしのナムル・ 揚げギョウザ・りんご | 中華麺 | 豚肉・キャベツ・人参・ 玉葱・ピーマン | もやし・胡瓜・人参・ コーン・ごま | 揚げ物 ギョウザ | 535 | 16.9 | 16.3 | 1.8 |
| 13 | 月 カレーライス・ フレンチサラダ・ グラタン・りんご | 精白米 | 豚肉・じゃが芋・玉葱・ 人参・ピーマン | キャベツ・ブロッコリー・ 胡瓜・人参 | 焼く) グラタン | 550 | 15.4 | 17.3 | 2.2 |
| 14 | 火 ごはん・ 豚肉とピーマンの炒め物・ ツナサラダ・みそ汁・梨 | 精白米 | 豚肉・ピーマン・人参・ たけのこ・フライドポテト | ツナ・キャベツ・胡瓜・ 人参 | 豆腐・油揚げ・なめこ・ 玉葱・わかめ | 562 | 20.6 | 21.5 | 1.8 |
| 15 | 水 ごはん・鮭のハーフ焼き・ ほうれん草ごまドレ・ コーンポタージュ・ブルー ベリー | 精白米 | 鮭・バジル | ほうれん草・キャベツ・ 人参・もやし・ごま | 玉葱・人参・コーン | 620 | 22.9 | 14.8 | 2.2 |
| 16 | 木 サラダうどん・粉ふき芋・ ブロッコリーのゆかり和え・ バナナ | うどん | ツナ・卵・胡瓜・人参 | ブロッコリー・キャベツ・ 人参 | 煮る) じゃが芋・パセリ | 456 | 16.8 | 16.3 | 2.3 |
| 17 | 金 ごはん・鶏ちゃん風炒め・ 南瓜サラダ・コンソメスープ・ チーズ | 精白米 | 鶏肉・キャベツ・玉葱・ニラ | 南瓜・胡瓜・人参・ハム・ マヨ | 小松菜・人参・椎茸・ 葱・わかめ | 549 | 21.5 | 19.4 | 2.3 |
| 21 | 火 ケチャップライス・ 星のコロッケ・チップスサラダ・ オニオンスープ・お月見デザート | 米・鶏肉 玉葱・人参 グリーンピース | 揚げ物) 星のコロッケ | ポテトチップス・キャベツ・ 胡瓜・人参 | 玉葱・かまぼこ・ しめじ・パセリ | 525 | 15.5 | 14.6 | 2.2 |
| 22 | 水 黒糖パン・パイナップル ハンバーグデミグラスソース・ グリーンサラダ・トマトスープ | パン | ハンバーグ・玉葱・人参 マッシュルーム | キャベツ・胡瓜・ ブロッコリー | トマト・レタス・玉葱・ もやし・人参 | 493 | 20.9 | 19.6 | 2 |
| 24 | 金 ごはん・さんまの蒲焼き・ キャベツの甘酢和え・ けんちん汁・バナナ | 精白米 | 焼く) さんま | キャベツ・胡瓜・人参・ わかめ・ごま | 鶏肉・大根・人参・ ごぼう・豆腐・油揚げ・ 里芋・葱 | 470 | 17.6 | 10.4 | 1.5 |
| 27 | 月 ハヤシライス・ マセドアンサラダ・ ホタテフライ・りんご | 精白米 | 豚肉・玉葱・人参・ マッシュルーム | じゃが芋・胡瓜・人参・ コーン・チーズ・マヨ | 揚げ物) ホタテフライ | 586 | 18.5 | 18.5 | 2.4 |
| 28 | 火 ごはん・ 厚揚げの野菜あんかけ・みそ汁・ いろどりソテー・オレンジ | 精白米 | 厚揚げ・玉葱・人参・ ピーマン | ウインナー・キャベツ・ 玉葱・人参・フライドポテト | 大根・椎茸・小松菜・ 葱・わかめ | 570 | 18.1 | 22.8 | 1.8 |
| 29 | 水 ごはん・鯖のみそ煮・ ほうれん草のお浸し・ ワンタンスープ・なし | 精白米 | さば | ほうれん草・キャベツ・ 人参・もやし | ワンタン・豚肉・ チンゲン菜・人参・ 葱 | 528 | 20.2 | 15.6 | 1.5 |
| 30 | 木 味ごはん・鶏肉の照り焼き・ コーンサラダ・すまし汁・ パイナップル | 米・ツナ ごぼう・しめじ 人参・干し椎茸 | 鶏肉 | コーン・キャベツ・ 胡瓜・人参 | 豆腐・玉葱・ えのきたけ・焼麩・ 三つ葉 | 597 | 22.8 | 21.9 | 2 |