



# 9がつ

# おたのしみメニュー

令和3年9月 みなみこども園



すききらいなくなんでもたべよう!!

## マセドアンサラダ

《材料(子ども1人分)》

- ・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

《つくり方》

- 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。

6日(月) 牛乳・ハッピーターン 🍊オレンジ		7日(火) 牛乳・ぼたぼた焼き 🍷なし		8日(水) 牛乳・白い風船 📺パインゼリー		9日(木) 牛乳・動物ビスケット 🍌バナナ		10日(金) 牛乳・元気とうもろこしあられ 🍎りんご	
とりにくの ばんこやき ひじきのいりに		きんときまめのあまに コールスローサラダ		すぶた かいそうサラダ		あげざかな のおろしに パンサンデー		あげぎょうざ もやしのナムル	
🍚 すまし じる		🍚 さんしょく どんぶり		🍚 むぎ ごはん ABC スープ		🍚 発芽玄米 みそしる		🍚 やきそば	
☆カルピスポンチ		ぎゅうにゅう あじらべ		ぎゅうにゅう ☆たいやき		ぎゅうにゅう げんじパイ		ジョア てしおやせんべい	
13日(月) 牛乳・ソフトサラダせんべい 🍎りんご		14日(火) 牛乳・新潟仕込みせんべい 🍷なし		15日(水) 牛乳・おととと 🍎ブルー		16日(木) 牛乳・ビスコ 🍌バナナ		17日(金) 牛乳・ひじきあられ 🧀チーズ	
グラタン フレンチサラダ		ぶたにくとピーマン のいためもの ツナサラダ		さけのハーブやき ほうれんそうごまだれ		こふきいも プロッコリーの ゆかりあえ		けいちゃん ふういため かぼちゃサラダ	
🍛 カレーライス		🍚 ごはん みそしる		🍚 むぎ ごはん コーン ポタージュ		🍜 サラダうどん		🍚 発芽玄米 ワンソム スープ	
ぎゅうにゅう ばかうけ(あおのり)		ぎゅうにゅう ☆レーズンむしぱん		ぎゅうにゅう ミレービスケット		ぎゅうにゅう ☆マヨトースト		ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	
21日(火) 牛乳・雪の宿せんべい 🍷なし		22日(水) 牛乳・アンパンマンお野菜せんべい 🍌パイナップル		27日(月) 牛乳・かっぱえびせん 🍎りんご		28日(火) 牛乳・リッツ 🍊オレンジ		29日(水) 牛乳・ぱりんこ 🍷なし	
👨👩 けいろうのひ		🍷おつきみデザート ほしのコロロケ チップスサラダ		とりにくのてりやき コーンサラダ		🌅 しゅうぶんのひ		🍷パイナップル	
🍚 ケチャップ ライス		🍚 オニオン スープ		🍚 あじ ごはん		🍚 すまし じる		🍚 さんまのかばやき キャベツのあますあえ	
ぎゅうにゅう おはぎ(ごま)		ぎゅうにゅう おはぎ(ごま)		ぎゅうにゅう ロールケーキ(カスタード)		🍚 ごはん		🍚 けんちん じる	
27日(月) 牛乳・かっぱえびせん 🍎りんご		28日(火) 牛乳・リッツ 🍊オレンジ		29日(水) 牛乳・ぱりんこ 🍷なし		30日(木) 牛乳・プリッツ(サラダ) 🍌パイナップル		☆ミルクゼリーあえ	
🍳 ホタテフライ マセドアンサラダ		🍷 あつあげの やさいあんかけ いろいろソテー		🍷 さばのみそに ほうれんそうおひたし		🍷 ハンバーグ デミグラスソース グリーンサラダ		🍷 けんちん じる	
🍛 ハヤシライス		🍚 むぎ ごはん		🍚 発芽玄米 ごはん		🍚 こんどう パン		🍚 トマト スープ	
ヨーグルト		ぎゅうにゅう ほしたべよ		ぎゅうにゅう ☆ココアマドレーヌ		ぎゅうにゅう ☆おにぎり(ゆかり)		🐰 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。





# 食育だより



## <鮭のハーフ焼き>

### ★材料（子ども1人分）★

- ・ 鮭 40g
- ・ オリーブオイル 1g
- ・ A薄口しょう油 4g
- ・ 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 みなみこども園

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	汁物	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・ブルーネ	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・ コーンスローサラダ・ 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・ バイゼリー	精白米	豚肉・さつま芋・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・ブルーネ	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・バイナップル 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・ バイナップル	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・焼酎・ 三つ葉	597	22.8	21.9	2