

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	水	麦ごはん ひじき入り卵焼き サラダ菜 納豆汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 飲むヨーグルト かぼちゃの包み揚げ	牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・納豆・トリンヨーグルト	小麦粉・精白米・麦・三温糖・植物油・有塩バター・春巻の皮・小麦粉・揚げ油	にんじん・ほうれんそう・サラダ菜・だいこん・たまねぎ・青ねぎ・かぼちゃ・干しぶどう	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
2	木	麦ごはん 清汁(えのきたけ・にんじん) 鶏肉のさっぱり煮 チャンプル	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・鶏もも・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・煮干し	精白米・麦・三温糖・ごま油・さつまいも・揚げ油	もも缶・えのきたけ・にんじん・しょうが・にんにく・たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・もやし	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・食酢・清酒・みりん
3	金	ぶどうパン ビーフシチュー コールスロー	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク さつまいもごはん(3日) スイートポテト(17日)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶	ぶどうパン・じゃがいも・マカリン・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・精白米・麦・さつまいも・三温糖・黒ごま・植物油	バナナ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・ホーロー缶	鳥がらだし・トマトケチャップ・食塩・こしょう・清酒・パネラエッセンス
4	土	焼き肉パスタ バナナ(75g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・プロセスチーズ・豚肉	スパゲティ・植物油・三温糖・すりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・バナナ	濃口しょうゆ・みりん・清酒
6	月	麦ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マーラーカオ	牛乳・鶏肉・高野豆腐・かまぼこ・スキムミルク・鶏卵・コンデンスミルク	精白米・麦・植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	ゆづ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・えのきたけ・こまつな	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ペーキングパウダー・重曹
7	火	麦ごはん なすのミートソース煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク トマト羹	牛乳・牛ひき肉・ベーコン・ゆでだいたい・粉チーズ・しらす干し・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白米・麦・パン粉・三温糖・植物油・ごま油	なす・たまねぎ・にんじん・トマト・トマトジュース・ピーマン・キャベツ・きゅうり・レモン果汁	コンソメ・ウスターソース・濃口しょうゆ・ローリエ・食塩(塩のみ用)・食酢・白ワイン
8	水	麦ごはん 厚揚げのきのこあん わかめスープ(たまねぎ)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 なし(50g) クラッカー(15g)	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・塩わかめ・調整豆乳	精白米・麦・植物油・片栗粉・ごま油・クラッカー	バナナ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリーンピース・青ねぎ・なし	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・鳥がらだし・食塩
9	木	麦ごはん あじのカレーマリネ ペーコンスープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・白身魚・ベーコン・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・麦・小麦粉・揚げ油・植物油・三温糖・バター	レモン汁・トマト・きゅうり・たまねぎ・レモン(汁使用)・かぼちゃ・にんじん・オリーブ	食塩・こしょう・カレー粉・鳥がらだし・ペーキングパウダー
10	金	きのこごはん 白身魚と野菜のスープ(夏) 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク チーズトースト	牛乳・鶏肉・白身魚・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・ライスチーズ	小麦粉・精白米・麦・三温糖・食パン	生しいたけ・しめじ・とうがんとトマト・なす・パセリ・切干だいこん・にんにく・にんじん	食塩・清酒・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・煮干しだし
11	土	チャンポン ヨーグルト	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 牛乳 なし(50g) サブレ	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト	中華めん・ごま油・サブレ	パイナップル缶・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・なし	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
13	月	麦ごはん 稲穂揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 豆乳ゼリー ウエハース	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	せんべい・精白米・麦・植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・三温糖・いちごジャム・ウエハース	にんじん・にら・トマト・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
14	火	麦ごはん 魚の照り焼き おくらソテー けんちん汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク スキムココアケーキ	牛乳・魚・鶏肉・厚揚げ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・三温糖・植物油・白玉ふ・じゃがいも・小麦粉・マカリン	みかん缶・しょうが・オリーブ・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・干しぶどう	みりん・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・煮干しだし・ピュアココア・ペーキングパウダー
24	金	きのこごはん 鶏のから揚げ 野菜スープ マカロニサラダ りんごゼリー	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク トマトのクッキー	牛乳・鶏肉・鶏肉・粉寒天・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・マカニ・マヨネーズ・三温糖・小麦粉・三温糖・植物油	生しいたけ・しめじ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・ホーロー缶・きゅうり・りんご・りんごジュース・トマトジュース	食塩・清酒・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩(塩のみ用)・ペーキングパウダー

食育
クッキング

たんじょう
かい

こんげつ(十五夜)のきょうしやく

今年の十五夜は9月21日です。十五夜は空気が澄んで月がとてもきれいに見える頃のことを言います。お月見団子やすすき、季節の果物や野菜を供えて秋の収穫を祈ったり感謝したりします。

十五夜の別名は「芋名月」、そこで3日にはさつまいもごはん、17日はスイートポテトを取り入れました。スイートポテトはクッキング保育として園児と一緒に作る予定です。おいしくなりますように☆

