



# 9月のこんだて



2019年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	枝豆ピラフ	えび	米 バターオイル	人参 玉葱 枝豆	559	522
		じゃが芋とひじきのさらだ	ひじき	じゃが芋 コールスロートレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり	18.8	16.6
		コンソメすーぶ	豚肉		人参 小松菜 しめじ	16.2	16.2
	あやっ	牛乳	牛乳			2.0	2.0
野菜のケーキ		卵 豆乳	ホットケーキミックス さつま芋	ほうれん草 コーン			
3	火	ごはん		米		560	526
		さんまの塩焼き	さんま			19.0	17.8
		胡麻和え		砂糖 ごま	きゃべつ 人参 ほうれん草	21.7	20.8
	あやっ	とん汁	豚肉 みそ	油 里芋	ごぼう 人参 大根 葱 椎茸	1.7	1.5
麦茶							
4	水	フルーツと牛乳寒天	寒天 牛乳	砂糖	みかん缶 桃缶		
		里芋ごはん	油揚げ	米 油 砂糖 里芋	人参	560	524
		鶏肉とごぼうの味噌がらめ	鶏肉 味噌	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	ごぼう 人参 いんげん	18.9	17.7
	あやっ	そうめんのお吸い物		そうめん	人参 チンゲン菜	12.8	12.7
グレープフルーツ				グレープフルーツ	2.1	1.9	
5	木	牛乳	牛乳				
		かぼちゃ蒸しパン	牛乳	蒸しパンミックス	かぼちゃ		
		とんこつラーメン	豚肉	ラーメン 油 とんこつラーメンすーぶ	きゃべつ 玉葱 人参 干し椎茸 もやし コーン きくらげ	563	526
	あやっ	えびしゅうまい	えびしゅうまい	中華ドレッシング	ブロッコリー 人参	19.5	17.4
オレンジゼリー		ゼラチン寒天	砂糖	オレンジジュース みかん缶	17.2	16.2	
6	金	牛乳	牛乳			2.1	2.0
		麦茶					
		葱味噌焼きおむすび	味噌	米 砂糖	葱		
	あやっ	のり佃ごはん	のり佃煮	米		562	524
揚げ豆腐		豆腐 ひじき えび 卵	油 砂糖	人参 玉葱 いんげん	25.7	20.8	
7	土	野菜炒め	ウインナー	油	きゃべつ 玉葱 人参	18.9	18.8
		おみそ汁	味噌		えのき 小松菜 葱	2.7	2.5
		牛乳	牛乳				
	あやっ	ごまチーズスティック	粉チーズ	小麦粉 ごま 砂糖 バター	ベーキングパウダー 野菜ジュース		
てづくりふりかけごはん		鰹節 のり	米 ごま塩		558	526	
9	月	なすと豚肉の炒め物	豚肉 味噌	油 砂糖 ごま油 片栗粉	なす 人参 玉葱 葱 ピーマン きゃべつ	17.1	12.7
		お吸い物		おつゆ麩	葱 えのき 人参	16.2	17.0
		パイナップル			パイナップル	1.7	1.5
	あやっ	ヤクルト	ヤクルト				
牛乳		牛乳					
10	火	お菓子とゼリー		星食ベヨ	みかんゼリー		
		チキンカレー	鶏肉 粉チーズ	米 油 じゃが芋 小麦粉 バター カレーフレーク	玉葱 人参 ケチャップ ソース おろしりんご	558	520
		パイナップル		フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり パイナップル	22.2	19.2
	あやっ	発酵乳	ジョア			10.0	10.0
牛乳		牛乳			2.0	1.6	
11	水	トマト風味マカロニ		マカロニ 砂糖	トマトコンソメ		
		ごはん		米		518	514
		鶏肉のごま照り焼き	鶏肉	ごま		19.2	19.1
	あやっ	じゃが芋のきんぴら		じゃが芋 油 砂糖	人参 ピーマン	14.3	14.3
豆腐とわかめのおみそ汁		豆腐 わかめ 味噌		葱	2.2	2.2	
12	木	牛乳	牛乳				
		抹茶大納言ケーキ	黒豆 牛乳 卵	ホットケーキミックス	抹茶		
		かやくごはん	豚肉	米 押し麦 砂糖	人参 ごぼう 干し椎茸	568	529
	あやっ	大豆とカシキの琥珀煮	大豆 かじき	さつま芋 片栗粉 砂糖 油		18.4	16.5
野菜のスープ		油揚げ		大根 人参 じゃが芋 ほうれん草	16.6	16.5	
13	金	巨峰			巨峰	1.8	1.8
		牛乳	牛乳				
		わんだんバナナ		わんだんの皮 小麦粉 油	バナナ		
	あやっ	ばん		パン		562	526
ポークビーンズ		豚肉 大豆 粉チーズ	油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 ケチャップ トマト	16.3	15.1	
14	土	コーンさらだ		コールスロートレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	19.9	18.1
		りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース	1.7	1.4
		牛乳	牛乳				
	あやっ	麦茶					
おむすび			米	いりこ菜飯の素			
15	日	さつま芋ごはん		米 さつま芋 ごま塩		550	523
		真珠団子	合挽きミンチ(鶏50豚50) 卵 豆腐	もち米	玉葱 干し椎茸 葱	20.1	17.6
		野菜のナムル		ごま油 砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり もやし	15.8	15.5
	あやっ	中華かき玉すーぶ	卵	ごま油 片栗粉	人参 玉葱 葱 きくらげ ほうれん草	1.8	1.7
牛乳		牛乳					
16	月	お菓子とりんご		ビスケット	りんご		
		焼きそば	豚肉	油 焼きそば	じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 焼きそばソース	559	521
		オムレツ	スペイン風オムレツ		ケチャップ	17.5	15.2
	あやっ	えのきともやしのスープ			人参 玉葱 もやし えのき	21.7	21.5
みかん缶				みかん缶	2.5	2.3	
17	火	牛乳	牛乳				
		ドーナッツ		ドーナッツ			
		ごはん		米		564	524
	あやっ	さわらの照り焼き	さわら			22.4	21.1
切り干し大根の炒め煮		油揚げ	油 砂糖	人参 切り干し大根 いんげん	13.7	13.7	
あやっ	どさんこ汁	味噌	じゃが芋 バター	人参 かぶ 葱 コーン	1.8	1.8	
	牛乳	牛乳					
あやっ	豆腐のスコーン	豆腐 牛乳	小麦粉 ホットケーキミックス 砂糖	レモン汁			

## 敬老の日



# 9月のこんだて



2019年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児	
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
18	水	もみじごはん	じゃこ	米	人参	555	516	
		豚肉の柳川風煮	豚肉 卵	油	ごぼう 玉葱 人参 絹さや	19.9	18.3	
		おみそ汁	厚揚げ 味噌	里芋	人参 小松菜 玉葱	21.9	20.2	
		オレンジ			オレンジ	2.1	1.9	
あやっ	麦茶							
	牛乳ココアプリン	セラチン寒天 牛乳	砂糖	ココア				
19	木	鮭ときのこの和風スパゲッティ	鮭 のり	スパゲッティ 油	玉葱 人参 しめじ えのき えりんぎ めんつゆ	559	524	
		大学かぼちゃ		油 砂糖 ごま	かぼちゃ	23.0	20.0	
		千切り野菜スープ			きゃべつ 人参 玉葱 ほうれん草	16.9	15.8	
		牛乳	牛乳			1.6	1.3	
あやっ	麦茶							
	ツナマヨ焼きおむすび	鰹フレーク チーズ	米 マヨネーズ	コーン				
20	金	ごはん		米		558	529	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌	油 ごま油 砂糖 片栗粉	おろし生姜 おろしにんにく 葱 玉葱 人参 オイスターソース たら	20.1	18.0	
		パンサンスー	焼豚 錦糸卵 春雨	砂糖 ごま油	人参 きゅうり 干し椎茸	17.5	17.4	
		中華わかめすーぶ	わかめ		人参 玉葱 えのき	2.3	2.2	
あやっ	牛乳	牛乳						
	ベビードーナツ	豆腐 卵	油 ホットケーキミックス	人参				
21	土	ふりかけごはん		米	ふりかけごはん	568	523	
		カレー風味肉じゃが	豚肉	油 じゃが芋 砂糖 カレー粉	玉葱 人参 いんげん	15.7	14.2	
		おみそ汁	油揚げ 味噌 わかめ		葱 しめじ	15.5	14.9	
		桃缶			桃缶	1.9	1.8	
あやっ	牛乳	牛乳						
	ミニクルクルぱん		ミニクルクルぱん(ストロベリー)					
23	月	秋分の日						
24	火	ごはん		米		561	522	
		魚のチーズ焼き	鮭 チーズ	小麦粉 バターオイル	ドライパセリ	23.5	22.4	
		ほうれん草さらだ		中華ドレッシング	きゃべつ 人参 ほうれん草 しめじ コーン	18.2	17.6	
		白菜とベーコンのすーぶ	ベーコン		玉葱 人参 白菜	1.5	1.4	
あやっ	牛乳	牛乳						
	セザミトースト		食パン バターオイル 砂糖 ごま					
25	水	ごはん		米		556	526	
		根菜のはんぱーぐ	豆腐 豚肉 牛乳 卵	パン粉	れんこん 玉葱 人参 ケチャップ ソース	19.1	17.1	
		チーズさらだ	チーズ	フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり パプリカ	18.0	17.6	
		じゃが芋のすーぶ	牛乳	じゃが芋 バター シチューミックス	葱 玉葱 人参	1.5	1.5	
あやっ	牛乳	牛乳						
	ブルーベリー風味クッキー	卵	バター 小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー ブルーベリージャム				
26	木	ぶた丼	豚肉 のり	米 砂糖	玉葱	574	520	
		もやしとにらのお浸し			人参 もやし にら きゃべつ	17.7	16.3	
		さつま汁	豆腐 味噌	さつま芋	人参 小松菜 大根	18.6	18.0	
		牛乳	牛乳			1.9	1.9	
あやっ	もちもちぱん	粉チーズ 牛乳	ホットケーキミックス 白玉粉					
	塩らーめん	豚肉 なた	ラーメン 油	きゃべつ 玉葱 人参 椎茸 もやし にら コーン ラーメンすーぶ	556	523		
27	金	ツナ春巻き	鰹フレーク チーズ	じゃが芋 春巻きの皮 油		19.7	18.2	
		なし			なし	19.0	18.2	
		牛乳	牛乳			2.2	2.1	
		麦茶						
あやっ	チーズおかかおむすび	鰹節 チーズ	米					
	ぱん		パン		576	520		
28	土	ビーフシチュー	牛肉	油 じゃが芋 ビーフシチューミックス	人参 玉葱 デミグラスソース マッシュルーム	16.5	14.4	
		スパゲッティさらだ	ハム	スパゲッティ マヨネーズ	玉葱 人参 きゅうり	24.6	21.2	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		フルーツカクテル (桃・洋梨・ぶどう・パイン・りんご・さくらんぼ)	1.6	1.1	
		牛乳	牛乳					
あやっ	バームクーヘン		バームクーヘン					
	きのこソースがけライス	鶏肉 牛乳	米 バター ホワイトソース	人参 玉葱 カレー粉 えのき しめじ 椎茸 コーン	562	520		
30	月	豆のさらだ		コールスロドレッシング	きゅうり きゃべつ 人参 枝豆	18.5	15.4	
		ポテトすーぶ		じゃが芋	いんげん 玉葱 人参	16.7	15.9	
		牛乳	牛乳			1.9	1.7	
		お誕生日ケーキ	卵 ヨーグルト	ホットケーキミックス バター	りんご缶 パイン缶			

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただきます。★うさぎ、いす、ぱんだ組は午前にお菓子和茶がです。

★30日のお誕生日ケーキは、なかよしさんはヨーグルトの代わりにホイップクリームがつきます。

**子どもを魚好きに!**

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つまれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

27日は りす組さんのりくえすとこんだてです。

今月の給食を食べて元気になろう!は、5日です。  
今月はコラーゲンをとろう!です。

**コラーゲンってどんなもの?**

- コラーゲンは、肌はもちろん骨や血液を作るとても大切な栄養素の1つです!
- とんこつ、セラチン、えびなどに多くふくまれています。

涼しくなりましたら、給食サンプルを再開いたします。