

9月 よていこんだてひょう



9月は、残暑もきびしく蒸し暑い日々が続きます。口当たりの良い、子ども達の食べやすい献立を、多く取り入れました。早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べ、2学期も元気に登園しましょう。今月から年少さんもお箸で給食をいただきます。正しい持ち方・箸使いをゆっくり丁寧に練習していきます。お家でもお箸でまず食事をしてみましょう。



2019年9月 豊幼稚園

※牛乳・お茶は、毎日つきます。

月平均の栄養価 エネルギー 531kcal 蛋白質 23.8g Ca 262mg 食塩相当 1.7g

日	曜日	こんだて	おやつ	赤の食品 からだをおおきくする	黄の食品 エネルギーになる	緑の食品 びょうきまふせぐ	調味料
2	月	えびピラフ ちんげんさいのスープ すいか		えび とりこま とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル	たまねぎ にんじん ビーマン パブリカ ホールコーン ちんげんさい トマト レタス すいか	コンソメパウダー しょうゆ さけ みりん
3	火	とうがんにくだんごスープ きんときまめに おさつスティック	しょうコッペ	とりミンチ とうふ きんときまめ ぎゅうにゅう	しょうコッペ パンコ ざらめ	とうがんにく にんじん たまねぎ モロヘイヤ	コンソメパウダー しお
4	水	ごもくやしそば ポイルウイナー フルーツポンチ ヤクルト	シューアイス	ぶたこま ウイナー ぎゅうにゅう ヤクルト	やしそば サラダあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ビーマン みかんかん ももかん バインかん りんご	ウスターソース さけ キリンレモン
5	木	ごはん カップなっとう やさしいビーフン バナナ		なっとう ぶたミンチ ぎゅうにゅう	こめ ビーフン サラダあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン パブリカ バナナ	オイスターソース さけ しょうゆ みりん
6	金	あじごはん にらとたまごのみそしる チョコタフィ	オレンジジュース	とりこま あぶらあげ にぼし とうふ たまご いらだいず ココア ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう かたくりこ にら なす	にんじん きりほしだいこん ほししいたけ ごぼう	しょうゆ みりん ミックスみそ
9	月	ごはん さんまのしょうがに ぶたじる すいか	かじゅうミニアイス	さんま にぼし あかみそ ぶたばら とうふ ぎゅうにゅう	こめ	だいこん にんじん なす えのきたけ	さけ
10	火	ひやしきつねうどん コロツケ りんご	どうぶつミニゼリー	あぶらあげ とりこま かまぼこ こんぶ かつおぶし コロツケ ぎゅうにゅう	なまうどん りんご	にんじん はくさい ねぎ こまつな	しょうゆ みりん さけ しお
11	水	マーボー豆腐どんぶり マカロニサラダ ミニトマト	シューアイス	ぶたミンチ とうふ あかみそ ハム ぎゅうにゅう	こめ ざらめ かたくりこ ごまあぶら マカロニ	にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり ズッキーニ ホールコーン ミニトマト	トウバンジャン さけ マヨネーズ(卵不使用) しお
12	木	ひじきごはん ミニフィッシュ すましじる オレンジ	おつきみだいふく	ひじき とりこま あぶらあげ こざかな とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ モロヘイヤ ねぎ えのきたけ オレンジ	にんじん ごぼう ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ しお
13	金	さつまいもごはん しろみさかなフライ じゅうごやだんごじる きよほう	おつきみゼリー	しろみさかなフライ とりもも かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも くらごま しらたまだんご	だいこん にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ きよほう	しょうゆ みりん さけ しお
17	火	ごはん しそひじきゴーヤふりかけ とうがんスープ りんご	ほしたべよ	ひじき ぶたばら たまご こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ しろごま さんおんとう かたくりこ	ゆかり ゴーヤ とうがんにく はくさい ねぎ しめじ りんご	しょうゆ みりん さけ しお
18	水	うめしらすごはん えだまめ さわにわん キャンディチーズ	はちみつそらまめ	しらすほし とりもも とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ えのきたけ えだまめ	うめほし だいこん にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しお
19	木	ミネストローネ おいもサラダ オレンジ	ミルクフレンチ	とりもも ハム ぎゅうにゅう	ミルクフレンチ オリーブオイル じゃがいも さつまいも	ホールトマト たまねぎ にんじん セロリ にんにく だいこん きゅうり ホールコーン オレンジ	ケチャップ ワイン コンソメ マヨネーズ(卵不使用) しお
20	金	さんしょくごはん やきめざし すましじる りんご	ミニベイクドチーズケーキ	ぶたミンチ たまご かつおぶし こんぶ とうふ ぎゅうにゅう いわし	こめ さんおんとう	しょうが にんじん ほししいたけ グリンピース はくさい ねぎ えのきたけ りんご	しょうゆ みりん さけ しお
24	火	しゃけわかめごはん ほうとう えだまめ なし	ビスコ	しゃけわかめ あぶらあげ とりもも かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ほうとうめん えだまめ なし	にんじん かぼちゃ はくさい ねぎ ほししいたけ	ミックスみそ さけ
25	水	チキンライス ドライブルーン とうふじる きゅうりのこんぶあえ	ロアンヌパニラ	とりこま ウイナー とうふ かつおぶし こんぶ しおふきこんぶ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル	にんじん たまねぎ ホールトマト グリンピース きりほしだいこん きゅうり キャベツ ドライブルーン	ケチャップ ソース コンソメパウダー しょうゆ
26	木	くりのおせきはん ちくぜんに さんまのフライ	きくサブレ	あずき とりもも かつおぶし こんぶ こうやどうふ さんまフライ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ むきぐり くらごま こんにやく ざらめ	だいこん にんじん れんこん ごぼう ほししいたけ しめじ	しょうゆ みりん さけ しお
30	月	ハヤシライス キャンディチーズ たまごとやさいのキャロットサラダ ヤクルト	みそせんべい	ぶたもも たまご チーズ ぎゅうにゅう ヤクルト	こめ サラダあぶら じゃがいも オリーブオイル さんおんとう	たまねぎ ホールトマト なましいたけ グリンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじんペースト	ハヤシルウ しお こめす しろしょうゆ

13(金)は、おつきみこんだてです。 おてんきにな〜れ(^-^)! !

○都合により、献立を変更する場合があります。