

# 9月の給食だより

令和 2年 9月 1日 めばえのにわ保育園

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	<b>ご飯・春雨の中巻ゆめ・煮玉子・中華スープ</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたかたローズ(赤肉) 緑豆はるさめ にんじん 青ピーマン 生しいたけ キヤベツ たまねぎ ☆ 鶏卵 ☆ にんじん りくどうもやし 青ねぎ たまねぎ ごま油 <b>牛乳・スティックラスク</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン グラニュー糖 有塩バター	<b>ご飯・鮭のチーズ焼き・リンゴサラダ</b> <b>野菜のミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ さけ プロセスチーズ ☆ りんご キヤベツ にんじん きゅうり マヨネーズ ☆ たまねぎ にんじん じゃがいも ブロッコリー 普通牛乳 <b>牛乳・バナナケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ホットケーキミックス	<b>ご飯・お豆腐ナゲット・いんげんのごまあえ</b> <b>みそ汁(きのこ)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ さきいんげん にんじん キヤベツ しらたき いりごま ☆ たまねぎ にんじん 冷凍さといも えのきたけ 青ねぎ <b>牛乳・りんごさつま芋のレモン煮</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご さつま芋 レモン果汁	<b>ご飯・鶏肉のから揚げ・切干大根のサラダ</b> <b>すまし汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも おろししおが 片栗粉 ☆ にんじん 切干だいこん きゅうり まぐろ油漬佃煮 マヨネーズ ☆ こまつな たまねぎ にんじん 木綿豆腐 <b>牛乳・ピザソース</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン プロセスチーズ 青ピーマン マヨネーズ	<b>焼きうどん・えだまめ・わかめスープ</b> ☆ ゆでうどん ぶたかたローズ(赤肉) キヤベツ にんじん ウスターソース ☆ 冷凍えだまめ ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん <b>牛乳・塩昆布おにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 塩昆布
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
<b>ご飯・きのこと厚揚げのくず煮</b> <b>ブロッコリーのじゃこ炒め・豚汁</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 生揚げ たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ グリーンピース 片栗粉 ☆ ブロッコリー にんじん しらす干し ☆ ぶたかたローズ(赤肉) だいこん 冷凍さといも <b>牛乳・豆乳プリン</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 粉寒天	<b>牛井・星芋の煮っころがし・すまし汁</b> ☆ 牛かたローズ(赤肉) たまねぎ にんじん 長ねぎ 精白米 ☆ 冷凍さといも ☆ たまねぎ にんじん 木綿豆腐 みずな <b>牛乳・ぶどう・お菓子</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどう	<b>ご飯・さばの煮つけ・中華和え</b> <b>みそ汁(豆腐、わかめ)</b> ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ にんじん キヤベツ きゅうり りくどうもやし ごま油 ☆ にんじん たまねぎ さつま芋も 青ねぎ 油揚げ <b>牛乳・マカロニきんこ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ マカロニ・スパゲティ きな粉 いりごま	<b>ご飯・筑前煮・ツナの酢の物</b> <b>みそ汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも にんじん たけのこ水煮佃煮 ☆ 生いも板こんにやく ごぼう だいこん ☆ キヤベツ にんじん まぐろ水煮佃煮 きゅうり ☆ こまつな にんじん たまねぎ なす <b>ヤクルト・蒟蒻</b> ☆ 乳酸菌飲料 ☆ さつま芋	<b>カレーライス・ブロッコリーサラダ・すまし汁</b> ☆ 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん じゃがいも さやいんげん カレールウ 普通牛乳 精白米 ☆ ブロッコリー にんじん キヤベツ きゅうり ☆ たまねぎ にんじん 乾わかめ えのきたけ <b>牛乳・カルピスゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料 みかん缶詰 粉寒天	<b>ご飯・豚のしょうが煮・鯖・みそ汁(なす)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたかたローズ(赤肉) たまねぎ にんじん しょうが ☆ 鯖魚 ☆ なす たまねぎ にんじん <b>牛乳・ホットケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ブルーベリージャム
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
<b>ロールパン・鮭のクリームソース</b> <b>ペイクドじゃが・コンソメスープ</b> ☆ ロールパン ☆ さけ たまねぎ にんじん 有塩バター 薄力粉 普通牛乳 生クリーム ☆ じゃがいも あおさ ☆ たまねぎ にんじん キヤベツ コーン缶詰粒 <b>牛乳・ゆかりおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 しその葉	<b>ご飯・高野のフライ・ポテトサラダ</b> <b>もやしスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 薄力粉 薄力粉 ☆ じゃがいも にんじん きゅうり キヤベツ マヨネーズ ☆ たまねぎ にんじん りくどうもやし 青ねぎ <b>牛乳・フルーツヨーグルト</b> ☆ 普通牛乳 ☆ プレーンヨーグルト バナナ バインアップル缶詰	<b>ご飯・カレイの煮つけ・五目きんぴら・みそ汁</b> <b>健康ふりかけ</b> ☆ 精白米 ☆ 干しかれい ☆ ごぼう だいこん にんじん しらたき いりごま さやいんげん ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 乾わかめ <b>牛乳・きなこ団子</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 白玉粉 きな粉 いりごま	<b>ご飯・鶏肉のピカタ・ひじき煮</b> <b>すまし汁(きのこ)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏むね(皮なし) 鶏卵 バン粉 薄力粉 ☆ 乾ひじき 油揚げ にんじん 生いも板こんにやく ☆ たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ 青ねぎ <b>牛乳・梨・チーズ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ なし	<b>ご飯・魚の南蛮漬け・ほうれん草の和え物</b> <b>みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ さば たまねぎ にんじん 片栗粉 ☆ ほうれん草 にんじん キヤベツ ☆ にんじん 青ねぎ さつま芋も たまねぎ <b>牛乳・玄米フレーククッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 有塩バター 玄米フレーク 薄力粉	<b>ご飯・豚肉と厚揚げのみそいため</b> <b>キャベツのゆかりあえ・すまし汁</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたかたローズ(赤肉) 生揚げ たまねぎ にんじん さやいんげん ☆ キヤベツ にんじん きゅうり しその葉 ☆ たまねぎ にんじん こまつな <b>牛乳・ココアケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ビュココア
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
		<b>ご飯・干草焼・かぼちゃ煮・けんちん汁</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ ひじき ☆ かぼちゃ ☆ にんじん 冷凍さといも ごぼう 木綿豆腐 こねぎ ☆ 生いも板こんにやく <b>牛乳・オレンジ・小魚</b> ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ	<b>ご飯・カレー豆腐ボール</b> <b>ブロッコリーの胡麻和え・すまし汁</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 薄力粉 カレー粉 ☆ ブロッコリー にんじん キヤベツ いりごま ☆ たまねぎ にんじん 切干だいこん こまつな <b>牛乳・蒸しパン(レーズン)</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス レーズン	<b>ご飯・ししゃもの天ぷら・さつま芋サラダ</b> <b>みそ汁(きゃべつ)</b> ☆ 精白米 ☆ ししゃも生干し 天ぷら粉 あおさ ☆ さつま芋も にんじん キヤベツ きゅうり マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ こねぎ 油揚げ なす <b>牛乳・フルーツゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ みかん缶詰 バインアップル缶詰 粉寒天	<b>ご飯・肉じゃが・おかか和え・みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ 牛かたローズ(赤肉) にんじん たまねぎ じゃがいも グリーンピース ☆ にんじん キヤベツ きゅうり かつお節 ☆ みずな たまねぎ にんじん かぼちゃ <b>牛乳・クッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 有塩バター
28(月)	29(火)	30(水)	日中暑かった夏もだんだんと涼しくなり、過ごしやすくなってきました。魚にきのこ、豆、新米、さつま芋などのおいしい季節になります。食後の秋と言いますが、お菓子はばかり食べてしまうと食欲がわかず、肥満にもつながってしまいます。食事は、1日3回+1回のおやつで、規則正しい食生活を心がけましょう。【楽しい経験が子どもの食欲を導きます】 ○たくさん遊んだあと・・・心地良い空腹感があります ○お母さんの手作り料理・・・おいしそう！ ○おうちの方がおいしそうに食べている・・・マネをしたくなります 【秋のお彼岸】 秋分の日を挟み、前後3日間は「秋のお彼岸」です。あずきの粒を、この季節に映く萩(はぎ)に見立てて、「おはぎ」を食べる習慣があります。中秋の名月の頃、圓でもあんころもちを予定しています。		
<b>ご飯・鶏肉の味噌焼き・ひじきサラダ</b> <b>すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも 甘みそ ☆ にんじん きゅうり 乾ひじき キヤベツ マヨネーズ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 乾わかめ <b>牛乳・梨・お菓子</b> ☆ 普通牛乳 ☆ なし	<b>ツナご飯・オムレツ・野菜ソテー・みそ汁</b> ☆ 精白米 まぐろ油漬佃煮 にんじん ほんしめじ ☆ 鶏卵 プロセスチーズ 普通牛乳 ☆ たまねぎ キヤベツ にんじん りくどうもやし 青ピーマン ☆ にんじん 青ねぎ たまねぎ だいこん さつま芋も <b>牛乳・ジャムサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン ブルーベリージャム	<b>鶏ときのこのパスタ・コーンサラダ</b> <b>コンソメスープ</b> ☆ 鶏ひき肉 マカロニ・スパゲティ たまねぎ にんじん ほんしめじ 生しいたけ えのきたけ トマトクチャブ ☆ コーン缶詰粒 キヤベツ にんじん きゅうり ☆ たまねぎ にんじん じゃがいも <b>牛乳・わかめおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 カットわかめ			