

令和2年9月 献立表

愛隣こども園

日	曜	昼食	10時おやつ(乳児・低年齢児)	3じおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	備考
1	火	ごはん・鮭の西京焼き・小松菜のおかか和え・きのこ汁・パイン缶	バナナ	牛乳・クッキー	さけ みそ 削り節 木綿豆腐 普通牛乳	七分づき米 三温糖 クッキー	バナナ こまつな にんじん りょくとうもやし ぶなしめじ えのきたけ ましたけ 青ねぎ だいこん バインアップル缶詰	
2	水	五目ラーメン・シュウマイ・蒸し南瓜・梨	アップルゼリー	☆わかめおにぎり	なると ゆで卵	中華めん(卵不使用) ごま油 七分づき米	ゼリー にんじん コーン粒 青ねぎ もやし カットわかめ かぼちゃ なし わかめごはんもと	☆手作りおやつ
3	木	ごはん・高野豆腐の卵とじ・ちりめんサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・☆ミックスカナッパ	凍り豆腐 鶏卵 しらす干し 普通牛乳 ホイップクリーム	さつまいも 七分づき米 こめ油 三温糖 マヨネーズ クラッカー	にんじん 乾しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ カットわかめ オレンジ バインアップル缶詰 みかん缶詰 もも缶詰	☆手作りおやつ
4	金	ごはん・白身魚磯辺揚げ・エノキ和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	野菜ジュース	いちごコア	かれい 鶏卵 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	七分づき米 薄力粉 パン粉 こめ油 三温糖 じゃがいも	野菜ジュース 青のり にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 青ねぎ カットわかめ みかん缶詰	
7	月	ごはん・肉じゃが・春雨サラダ・オレンジ	梨	ジョア(イチゴ)・クッキー	牛ばら プレスハム 乳酸菌飲料	七分づき米 こめ油 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく 緑豆はるさめ かんきつドレッシング(乳卵不使用) クッキー	なし にんじん もずく たまねぎ ゆでさやいんげん きゅうり オレンジ	
8	火	誕生会 (お楽しみ献立・ケーキ)		野菜ジュース	アップルゼリー	シフォンケーキ	野菜ジュース ゼリー	
9	水	ごはん・鯖煮つけ・ジャーマンポテト・梨	オレンジ	牛乳・☆お好み焼き	さば みそ ウインナー(乳卵不使用) 普通牛乳 豚ひき肉 鶏卵 納豆 まぐろ 油漬 削り節	七分づき米 三温糖 じゃがいも こめ油 お好み焼き粉(乳卵不使用)	オレンジ しょうが たまねぎ パセリ にんじん なし 青ねぎ キャベツ	☆手作りおやつ
10	木	ごはん・茄子の豚肉炒め・マカロニサラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・クラッカー	ぶたかた プレスハム 鶏卵 普通牛乳	さつまいも 七分づき米 三温糖 こめ油 マヨネーズ マカロニ クラッカー	なす にんじん さやいんげん きゅうり バナナ	☆手作りおやつ
11	金	肉うどん・納豆和え・オレンジ	バナナ	☆ツナこんぶおにぎり	蒸しかまぼこ 牛ばら 納豆 しらす干し かつお節 まぐろ油漬	ゆでうどん 三温糖 七分づき米	バナナ にんじん 青ねぎ 乾しいたけ こまつな りょくとうもやし オレンジ 塩昆布	☆手作りおやつ
14	月	丸パン・ポトフ・しらす和え・梨	ピーチゼリー	☆きな粉おはぎ	ウインナー(乳卵不使用) しらす干し きな粉	まるパン(卵不使用) じゃがいも いりごま 三温糖 もちごめ	ゼリー たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり りょくとうもやし なし	☆手作りおやつ
15	火	ごはん・揚げ魚のレモン風味・カロチン和え・卵ふわふわスープ・パイン缶	バナナ	ぶどうジュース・せんべい	かれい かつお節 鶏卵 バルメザンチーズ	七分づき米 片栗粉 こめ油 三温糖 せんべい	バナナ レモン果汁 かぼちゃ にんじん こまつな りょくとうもやし 乾しいたけ セロリー バインアップル缶詰 ぶどうジュース	
16	水	ごはん・五目豆煮・和風サラダ・オレンジ	梨	牛乳・☆かぼちゃ蒸しパン	大豆水煮 鶏もも 焼き竹輪(卵不使用) まぐろ油漬 普通牛乳 豆乳	七分づき米 板こんにゃく こめ油 三温糖 和風ドレッシング(乳卵不使用) ホットケーキミックス(乳卵不使用)	なし にんじん ごぼう 乾しいたけ まこんぶ だいこん きゅうり カットわかめ オレンジ かぼちゃ	☆手作りおやつ
17	木	ビーフカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・ミックス缶	野菜ジュース	カスタードプリン	牛ばら しらす干し ゆで卵	七分づき米 じゃがいも こめ油 三温糖 カスタードプリン	野菜ジュース たまねぎ にんじん キャベツ カットわかめ きゅうり みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	
18	金	ごはん・鮭塩焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐と南瓜のみそ汁・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・ビスケット	さけ 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 七分づき米 いりごま 三温糖 ビスケット	にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ほんしめじ バナナ	☆手作りおやつ
23	水	ロールパン・クリームシチュー・三色ごま酢和え・みかん缶	バナナ	☆きのこおにぎり	牛ばら 普通牛乳 油揚げ	ロールパン こめ油 じゃがいも 三温糖 いりごま 七分づき米	バナナ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん みかん缶詰 ほんしめじ ましたけ えのきたけ 乾しいたけ 青ねぎ	☆手作りおやつ
24	木	ごはん・豆腐ハンバーグ・小松菜とちくわのお浸し・豆腐とじゃが芋のみそ汁・オレンジ	野菜ジュース	牛乳・クッキー	木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 焼き竹輪(卵不使用) みそ 普通牛乳	七分づき米 片栗粉 三温糖 いりごま じゃがいも ビスケット	野菜ジュース たまねぎ にんじん こまつな 青ねぎ カットわかめ えのきたけ ネーブル	
25	金	ごはん・さんまおかか煮・にしき和え・バナナ	☆ふかし芋	ジョア(プレーン)・せんべい	さんまおかか煮 鶏卵 乳酸菌飲料	さつまいも 七分づき米 ごま油 せんべい	キャベツ にんじん きゅうり バナナ	☆手作りおやつ
28	月	ごはん・白菜肉団子スープ・かぼちゃサラダ・梨	アップルゼリー	牛乳・☆ジャムサンド	ぶたひき肉 鶏卵 プレスハム プロセスチーズ 普通牛乳	七分づき米 はるさめ 片栗粉 マヨネーズ 食パン(卵不使用)	ゼリー たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 乾しいたけ かぼちゃ きゅうり なし いちごジャム	☆手作りおやつ
29	火	ごはん・鯖のごまマヨ焼き・ほうれん草おかか和え・油揚げと大根のみそ汁・パイン缶	オレンジ	りんごジュース・おかき	さば かつお節 油揚げ みそ	七分づき米 いりごま マヨネーズ 三温糖 おかき	オレンジ たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ だいこん カットわかめ ほんしめじ バインアップル缶詰 りんごジュース	
30	水	ごはん・おでん風煮・スパゲッティサラダ・バナナ	野菜ジュース	ピーチコア	鶏もも 焼き竹輪(卵不使用) 生揚げ プレスハム 鶏卵 ヨーグルト	七分づき米 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく マヨネーズ スパゲティ	野菜ジュース にんじん だいこん きゅうり バナナ	

8月 誕生会お楽しみ献立

- ・ゆかりごはん
- ・白身魚のピザ風
- ・かぼちゃのごま和え
- ・野菜スープ
- ・デザート(年長～年少 ケーキ)
- (低年齢児～乳児 オレンジ)

☆☆ さばのごまマヨ焼き 材料 約4人分 ☆☆

- ・さば 4切
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ごま 大さじ1

- ① サバに軽く分量外の塩をふる。少し時間をおいて出てきた水分をキッチンペーパーなどでふく。
 - ② 調味料を混ぜ合わせ、さばに塗り、グリル等で焼く。
- ※ 調味料は目安量なので、ご家庭で調節してください。