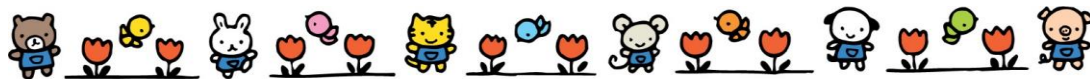


9月の献立



令和5年度武豊町立保育園

日	曜日	献立	赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの	時おやつ
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	時のおやつ
1	金	ごはん/ふりかけ カレー肉じゃが 和風サラダ	豚肉,けずり節 ふりかけ	だし昆布,玉葱,わかめ レモン果汁,キャベツ グリーンピース,人参,胡瓜	精白米 サラダ油,じゃがいも,三温糖	ふわふわチップ人参味 ももゼリー
2	土	うずまきデニッシュ ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ,ヨーグルト,牛乳		うずまきデニッシュ	ミニ野菜スティック ラムネいろいろ
4	月	親子丼 切り干し大根のサラダ どうぶつえんゼリー	かまぼこ,卵,鶏肉,けずり節 ツナ油煮	きざみのり,玉葱,干椎茸 切干しだいこん,人参,胡瓜 しめじ,だし昆布	精白米,三温糖	鉄塩せん シューアイス
5	火	五目冷やしうどん 豚肉のごまみソース 梨	油揚げ,ちくわ,かつお節 豚肉,けずり節	葱,わかめ,人参 もやし,胡瓜,干椎茸 なし	うどん,三温糖 白すりごま	はなはなせんべい (幼)きらす揚げ (乳)おから入り揚げあられ
6	水	〇米粉パン 豆腐とツナのハンバーグ/キャベツ ミネストローネ	卵 水切り豆腐,ツナ油煮	キャベツ,人参,しめじ セロリ,玉葱,トマト	米粉パン 片栗粉,パン粉,サラダ油 揚げ油,三温糖	アンパンマンソフトせんべい ムーンライト 牛乳
7	木	ドライカレー 玉ねぎドレッシングサラダ チーズキッス	豚ひき肉 チーズキッス	にんにく,カットマト,缶 もやし,胡瓜,人参,玉葱	バター,サラダ油,精白米 三温糖,ごま油	さくっとあられ ☆ヨーグルトゼリー
8	金	中華おこわ わかめスープ なめだけもやし	豚肉,むきえび ロースハム	干椎茸,葱,グリーンピース,缶 わかめ,えのきたけ,葱 なめだけ,胡瓜,もやし,人参	精白米,もち米,ごま油,サラダ油 白いりごま 三温糖	紫芋せんべい たべっ子どうぶつバター
9	土	ファールサンド ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ,ヨーグルト,牛乳		ファールサンド	アンパンマンあげせんべい
11	月	シーフードチャーハン 粟米湯(スーミータン) パインゼリー	ツナ油煮,むきえび 卵	しめじ,人参,コーン缶,玉葱 クリームコーン缶,葱	サラダ油,精白米 片栗粉	きなこもち ミニクーリッシュパナ
12	火	スナックスティック そうめん 味噌ドレサラダ	ロースハム けずり節,かまぼこ,卵	だし昆布,干椎茸 オクラ,人参,みかん キャベツ,胡瓜,コーン缶	スナックスティック そうめん,白すりごま 三温糖,ごま油	おからスナックかぼちゃ味 丸ぼうろ 牛乳
13	水	ツナそぼろ丼 味噌汁 ゆかり和え	ツナ油煮 けずり節	コーン缶,グリーンピース,缶,生姜 だし昆布,わかめ,しめじ, キャベツ,胡瓜,もやし,玉葱	サラダ油,三温糖,白いりごま 白玉,精白米	ふわふわチップじゃがいも味 ☆ (幼) きなこ団子(乳)カリボテスナック 牛乳
14	木	ごはん てりとり/キャベツと人参のせん切り 味噌汁	けずり節,豆腐 鶏肉	だし昆布,わかめ,玉葱 キャベツ,人参,えのきたけ	精白米 片栗粉,揚げ油,三温糖	ももゼリー こくまのビスケット オレンジジュース
15	金	きのごカレー ドレッシングサラダ アシドミルク	豚肉	玉葱,人参,えのきたけ グリーンピース,缶,にんにく しめじ,エリンギ,りんご,胡瓜 キャベツ,もやし,コーン缶	精白米,サラダ油 三温糖	菓子 アンパンマンキャラメルコーン
16	土	ジャムパン ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ,ヨーグルト,牛乳			コーンバタージュ ラムネいろいろ
19	火	フランスパン ラタトゥイユ風スパゲティ ツナコーンサラダ	ツナ油煮 豚ひき肉	トマトピューレー,しめじ 玉葱,にんにく,なす,ピーマン コーン缶,人参,胡瓜,トマト	フランスパン スパゲティ,オリーブ油 小麦粉,バター,三温糖	おこめせん ☆フルーツヨーグルト
20	水	ごはん 魚の酢豚風 中華スープ	豆腐 かじき	葱,ピーマン 玉葱,干椎茸 しめじ,人参,生姜	精白米 片栗粉,揚げ油,三温糖	きな粉ウエハース ミニクーリッシュぶどう
21	木	ゆかりごはん そうめん汁 大豆の五目煮	まぐろ缶詰,油揚げ けずり節,大豆	干椎茸 だし昆布,わかめ ほしひじき,だし昆布	精白米,三温糖,サラダ油 そうめん つきこんにゃく	オレンジ ねじねじ 牛乳
22	金	ひじきごはん きのこ汁 胡瓜とカニカマの酢の物	けずり節,鶏肉,油揚げ,卵 かに風味かまぼこ	だし昆布,ほしひじき,人参 しめじ,えのきたけ,葱,干椎茸 胡瓜,わかめ,もやし	サラダ油,三温糖,精白米 花ふ	まんまるソフトせん マリ 白ぶどうほうれん草ジュース
25	月	ポークストロガノフ コーンサラダ みかんゼリー	豚肉,生クリーム	玉葱,人参,しめじ 胡瓜,コーン缶,キャベツ	バター,小麦粉,精白米 サラダ油,三温糖	菓子 シューアイス
26	火	スナックスティック 冷やし中華そば バナナ	卵,ロースハム	バナナ 人参,胡瓜,みかん	スナックスティック サラダ油,中華めん,ごま油 三温糖	紫芋チップ コーンフレーク
27	水	米粉パン むらくもスープ ハムサラダ	ロースハム 豚ひき肉,卵	胡瓜,コーン缶,キャベツ 玉葱,人参,グリーンピース,缶	米粉パン,片栗粉 じゃがいもスパゲティ サラダ油,三温糖	こめぼんぼ ☆豆乳蒸しカステラ 牛乳
28	木	ごはん 魚の中華あんかけ 春雨スープ	生鮭	しめじ,えのきたけ 玉葱,ピーマン,赤ピーマン わかめ,もやし,人参	精白米 片栗粉,サラダ油,ごま油 はるさめ,揚げ油	ビスコ コアりんご
29	金	ごはん サワラのみそ煮 お月見汁 小松菜のごまあえ	うずら卵,かまぼこ サワラの味噌煮 けずり節,鶏肉 油揚げ	えのきたけ,葱,人参 だし昆布,干椎茸 小松菜,キャベツ,もやし	精白米 三温糖,白すりごま さといも	卵ボーロ (幼)月見団子 (乳)パウムクーヘン
30	土	十勝バタースイート ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ,ヨーグルト,牛乳		十勝バタースイート	味しらべ きなこもち

* 物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上がり分は武豊町で支援しています

* 材料の入荷により献立を変更することがあります

* ☆マークは手作りおやつの日/〇マークは給食のサンプル展示の日/

* マークは年長のみ提供/ (乳)…乳児 (幼)…幼児

～ 8月1日(火)に使用した食材の産地です (献立:肉みそうどん,切り干し大根のマヨサラダ,パイナップル) ～

食材	豚ひき肉	人参	玉葱	胡瓜	キャベツ	葱	パイナップル
産地	国産	青森	兵庫・富山	愛知	長野	愛知	フィリピン

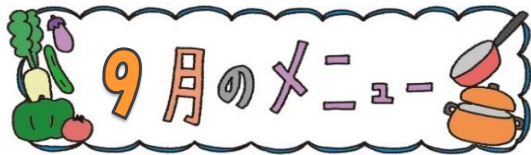
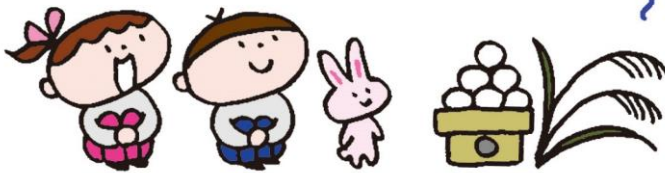


中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。

お月様が見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



☆ ツナとなめたけのごはん・吸い物・みかん缶 ☆



《 材料 4人分 》

○ツナとなめたけのごはん	○吸い物	○みかん缶
・ ごはん 4杯分	・ 削り節 20g	・ みかん缶 1缶
・ ツナ油煮 100g	・ 昆布 10g	
・ なめたけ 100g	・ カットわかめ 2g	
・ グリンピース缶 40g	・ 花麩 10g	
	・ そうめん 30g	
	・ 塩 少々	
	・ しょうゆ 大さじ2	
	・ 水 4カップ	

《 作り方 》

○ツナとなめたけのごはん

- ① グリンピースは缶詰めの臭みを消すためにさっとゆでる
生の場合は塩ゆでする
- ② ツナは空いりする
- ③ ごはんに①と②、なめたけ（汁ごと入れる）を加え、切るように混ぜ合わせる

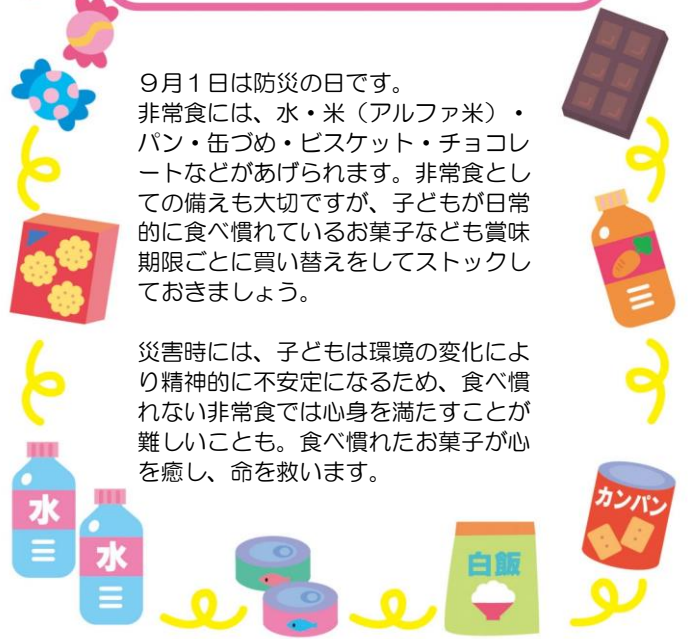
○吸い物

- ① 削り節と昆布でだしをとる
- ② 素麺は2～3等分に折る
わかめは細かく砕く
- ③ ①へ②と麩を加え煮る
全体に火が通ったらしょうゆと塩で調味する

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



保育園の備蓄献立です。

乾物や缶詰の食品を使用しています。

