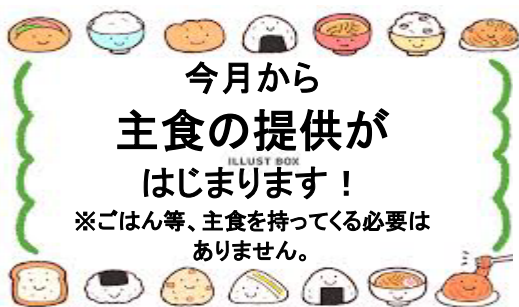


日/曜日	主食	献立名	赤の仲間		黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	蛋白質
			からだをつくる		エネルギーのもとになる	体の調子を整える	kcal	g
1/金	ごぜんちゅうはいく(しえんしき)							
4/月	ごはん	さかなのてりやき ひじきのわふうサラダ	牛乳	白身魚	精白米・植物油・ごま マヨネーズ・砂糖	生姜・ひじき・人参 きゅうり	344	14.4
5/火	ごはん	とりにくとやさいのさっぱり フレンチサラダ	牛乳	鶏肉・シーチキン	精白米・植物油・砂糖	人参・玉葱・グリーンピース にんにく・キャベツ きゅうり・パセリ	403	16.5
6/水	ごはん	とんかつ にらともやしのおひたし	牛乳	豚肉・鶏卵 かつおだし	精白米・薄力粉・ごま パン粉・揚げ油・砂糖	にら・もやし・えのきたけ	432	20.5
7/木		カレーライス ナムル	牛乳	豚肉	精白米・マカロニ・ごま じゃがいも・植物油 ごま油	玉葱・人参・もやし グリーンピース・小松菜 ひじき	399	13.5
8/金		ビビンバ・はるまき おいものシャキシャキサラダ おつきみとうにゅうもち	牛乳	豚ひき肉・うす揚げ はるまき・ベーコン 調整豆乳・きな粉	精白米・じゃがいも ごま・マヨネーズ・砂糖 揚げ油・ごま油・片栗粉	にんにく・生姜・人参 もやし・小松菜・パセリ	443	15.0
11/月	ごはん	さかなのあげに マセドアンサラダ	牛乳	白身魚・ハム・チーズ	精白米・片栗粉・砂糖 マカロニ・揚げ油 マヨネーズ	生姜・コーン・きゅうり 人参	410	15.4
12/火		スパゲティ・ナポリタン オレンジサラダ	牛乳	ベーコン・粉チーズ シーチキン	スパゲティ麺・植物油 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・コーン マッシュルーム缶・トマトピューレ・みかん缶 キャベツ・きゅうり	374	12.4
13/水	ごはん	ひじきいりあつやきたまご きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	牛乳	鶏ひき肉・米みそ かつおだし・鶏卵 煮干しだし	精白米・砂糖・ごま マヨネーズ・植物油	人参・玉葱・ひじき 切干大根・きゅうり	372	12.6
14/木	ごはん	マーボーナス かみかみサラダ	牛乳	豚ひき肉・赤みそ さきいか	精白米・砂糖・片栗粉 ごま油・マヨネーズ ごま・植物油	なす・ネギ・にんにく 生姜・ごぼう・人参 コーン・きゅうり	364	12.2
15/金	ごはん	ひきにくのおとしあげ ナムルふうにびたし	牛乳	豚ひき肉・鶏卵 麦みそ・うす揚げ	精白米・ごま・片栗粉 砂糖・揚げ油・ごま油	ごぼう・えのきたけ 生姜・ピーマン・人参 小松菜・もやし	424	16.4
19/火	ごはん	いなほあげ やさいのごまいため	牛乳	ちくわ・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・ごま・砂糖 植物油・ごま油・片栗粉 揚げ油	キャベツ・もやし 人参・ピーマン・ニラ	392	14.3
20/水	ごはん	とりごぼうハンバーグ マカロニとハムのサラダ	牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・牛乳 ハム	精白米・パン粉・砂糖 片栗粉・マカロニ マヨネーズ	ごぼう・玉葱・人参 きゅうり	419	16.4
21/木	ごはん	さかなのこうみやき やさいソテー	牛乳	白身魚・豚肉	精白米・砂糖 ごま油・植物油	青ねぎ・生姜・人参 にんにく・ピーマン キャベツ・もやし	333	15.5
22/金		ジャージャーめん コーンのサラダ	牛乳	豚ひき肉・赤みそ	中華麺・植物油・砂糖 ごま油・片栗粉	玉葱・人参・ピーマン 干しいたけ・生姜・コーン きゅうり・キャベツ	364	13.3
25/月	ごはん	シーフードオムレツ パイナップルサラダ	牛乳	鶏卵・かにかまぼこ ハム・牛乳・シーチキン	精白米・バター・植物油 砂糖	玉葱・パセリ・キャベツ パイン缶・きゅうり	385	14.0
26/火	ごはん	とりにくのかりんとうがらめ もやしとにんじんのあえもの	牛乳	鶏肉・かつお削り節	精白米・片栗粉・砂糖 揚げ油・ピーナツ・ごま	もやし・小松菜・人参 えのきたけ	385	17.2
27/水	パン、ゼリー、やさいジュース(うんどうかいごうどうれんしゅう)							
28/木		おつきみうどん こまつナサラダ	牛乳	鶏肉・シーチキン・鶏卵 かつお・昆布だし	うどん麺・砂糖 マヨネーズ	干しいたけ・人参・玉葱 塩わかめ・青ねぎ 小松菜・キャベツ・コーン	329	15.2
29/金	ごぜんちゅうはいく(うんどうかいじゅんぴ)							

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。
※27日(水)は運動会合同練習のため、簡易給食となっております。



今月から
主食の提供が
はじまります！
※ごはん等、主食を持ってくる必要は
ありません。

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。気温差で体調を崩さないよう、規則正しい生活を送りたいですね。

さて、今月から主食の提供がはじまります。運動会の練習も本格的になってくる中、炊きたてのごはんでも心も体も大きく成長してほしいです。園でお茶碗を用意するのでお弁当箱は必要ありません。今までと同様、はしとコップはご家庭より持たせていただくようお願いします。





今年の十五夜と十三夜は、9月29日と10月27日です。

お月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にお団子やすすき、秋の収穫物を供えて、美しい月を眺めながら収穫に感謝する日といわれています。

「中秋の名月」とは旧暦の8月15日の夜の月のことをいいます。十三夜は「後の月」と呼ばれていて、お月見は必ず二度行うのが習わしとされているそうです。

今年の十五夜は9月29日(金)、十三夜は10月27日(金)になります。園の給食でもお誕生会にお月見団子ならぬ「お月見豆乳もち」、28日にはゆで卵を月に見立てた「お月見うどん」を取り入れました。レシピを載せていますので参考にされてくださいね♪

お月見うどん



《材料:約4人分》

- ・ (乾)うどん麺 160g…表示通りに茹でる。
- ・ にんじん 25g…せん切り
- ・ (干)しいたけ 5g…戻してせん切り
- ・ たまねぎ 60g…薄切り
- ・ 鶏肉 30g…小間切れ
- ・ 塩わかめ 10g…よく洗い、適当な大きさに切る。
- ・ 青ねぎ 20g…小口切り
- ・ たまご 2個…固ゆでする。

- ・ 水 800cc
- ・ だし昆布 2g
- ・ かつお節 2g

- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 塩 小さじ1/3
- ・ しょうゆ 大さじ1と1/2

*わかめは生でも乾燥でも可。乾燥カットわかめの場合は1g(小さじ1)程度を水で戻して試されてください。

《作り方》

- ① だし汁●で鶏肉、にんじん、しいたけ、たまねぎを煮る。
- ② 火が通ったら砂糖、みりん、塩、しょうゆで調味し、わかめと青ねぎを加え火を通す。
- ③ 椀盛りした麺の上に②の汁をかけ、半分にしたゆで卵をのせる。

●昆布とかつおのだしをとる●
 昆布を水に30分ほど浸し、弱火にかけ、沸騰直前に取り出す。かつお節を入れ、一煮立ちさせ、火を止める。かつお節が沈んだらザルなどでこす。

大人気の豆乳もちです。
 豆乳を牛乳に代えても
 おいしいですよ。



お月見豆乳もち

《材料:約4人分》

《作り方》

- ・ 調整豆乳 300cc
 - ・ 片栗粉 大さじ4
 - ・ 砂糖 大さじ4
 - ・ きな粉 適量
- ① 鍋に片栗粉と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜながら豆乳を少しずつ加える。木べらにかえてさらによく混ぜ、弱火にかける。
 - ② 焦がさないよう注意し、かき混ぜながら火を通す。木べらが重くなり、ぼってりしてきたら火を止める。
 - ③ 水でぬらしたバットにならして入れ、冷やして粗熱をとる。
 - ④ バットから出して切り分け、きな粉をかける。