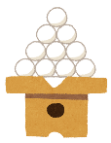
令和5年　9月　給　食　献　立　表　　さくら保育園

日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1	金	ソーセージ	**≪防災食≫** **おにぎり** (ごはん・ドライカレー) **たくあん** **豚汁** (人参・大根・・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし) 	**紙コップパン** (防災食) **ミルクスティック** (防災食) 麦茶
2	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
4	月	せんべい	**ごはん** **肉じゃが** (豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・いんげん・砂糖・みりん・醤油・酒) **ほうれん草の和風サラダ** (ほうれん草・人参・キャベツ・しらす・かつお節・醤油) **しいたけのみそ汁** (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・みそ・かつおだし・さばだし)	**カルピスグミ** (カルピス・ゼラチン・砂糖) **ミルクスティック** (防災食) **麦茶**
5	火	バナナ	**ごはん** **豆腐団子のユーリンチー風** (豆腐・鶏肉・ピーマン・白葱・生姜・醤油・砂糖・酢・ごま油・片栗粉) **もやしと鶏のさっぱり和え** (もやし・ささみ・きゅうり・醤油・酢・砂糖) **サンラータン** (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)	**チーズクッキー** (小麦粉・卵・バター・砂糖・粉チーズ) **麦茶**
6	水	飲むヨーグルト	**さくらごはん**(醤油・酒) **鮪ステーキ** (まぐろ・酒・塩・こしょう・片栗粉) **小松菜のお浸し** (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) **和風野菜スープ** (人参・玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ・葱・かつお節・醤油・かつおだし・さばだし) 	**黄な粉のお麩ラスク** (黄な粉・麩・砂糖・バター) **牛乳**
7	木	ビスケット 牛乳	**サンドイッチ**(ハム・マーガリン・イチゴジャム) **鶏のから揚げ**(鶏肉・片栗粉・しょうが・にんんく・醤油・酒) **魚のフリッター** **ポテトサラダ** (じゃがいも・人参・きゅうり・シーチキン・コーン・マヨネーズ) **チーズ・バナナ・野菜・りんごジュース**(乳児：野菜ジュース)	**パピコ** **乳児…オレンジゼリー**
8	金	パイン缶	**肉味噌うどん** (うどん・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・豚肉・鶏肉・みそ・赤みそ・にんにく・しょうが・酒・砂糖・醤油・みりん・片栗粉) **ウインナー** **たたききゅうり** **バナナ**	**しらすトースト** (食パン・しらす・チーズ・青のり・マヨネーズ) **麦茶**
9	土		**✿大そうじ✿**	
11	月	ウエハース 牛乳	**ごはん** **ハンバーグ** (豚肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・塩・ケチャップ) **スパゲティサラダ** (スパゲティ・人参・きゅうり・みかん缶・マヨネーズ) **ほうれん草のスープ** (ほうれん草・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	**フルーツゼリー和え** (もも缶・みかん缶・パイン缶 ・ゼリーの素：ぶどう・砂糖・シロップ)
12	火	野菜ジュース	**食パン** **塩チキンカツ** (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・塩) **胡麻マヨネーズ** (キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・すりごま・醤油) **白はんぺんのスープ** (白はんぺん・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	**どら焼き** (ホットケーキミックス・卵・はちみつ・牛乳・あんこ) **牛乳**
13	水	ソーセージ	**ハヤシライス** (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルゥ) **竹輪のマリネ** (ちくわ・玉ねぎ・人参・パセリ・砂糖・酢・塩) **ミニトマト** 	**フルーツサンド** (食パン・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶) ひよこ…生ｸﾘｰﾑなし：ヨーグルト **りんごジュース**
14	木	チーズ	**ごはん** **揚げ魚の甘辛煮** (カレイ・小麦粉・醤油・酒・みりん・砂糖) **きんぴらごぼう** (ごぼう・人参・れんこん・黒はんぺん・ごま・みりん・砂糖・醤油) **小松菜のみそ汁** (小松菜・人参・油揚げ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	**チョコチップケーキ** (ホットケーキミックス、卵、バター チョコチップ、ベーキングパウダー) **スキムミルク** (脱脂粉乳)
15	金	せんべい	**中華丼** (ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜・しいたけ・生姜・酒・醤油 中華だし・鶏ガラ・ごま油・片栗粉) **キャベツの中華サラダ** (キャベツ・人参・きゅうり・春雨・すりごｰ・酢・砂糖・醤油・ごま油) **玉ねぎのスープ** (玉ねぎ・わかめ・醤油・かつおだし・さばだし) 	**牛乳寒天** (牛乳・みかん缶・パイン缶・バナナ・粉寒天・砂糖)
16	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
18	月		**✿敬老の日✿**	
19	火	バナナ	**食パン** **ポテトグラタン** (じゃが芋・玉葱・パプリカ・シーチキン・マカロニ・バター・牛乳・チーズ・ホワイトソース・ **インディアンサラダ** (キャベツ・人参・きゅうり・竹輪・カレー粉・酢・砂糖・塩) **大根のスープ** (大根・人参・えのき・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	**さくさくあんパン** (ホットケーキミックス・卵・バター・こしあん・砂糖) **牛乳**

20	水	せんべい	**ごはん** **鶏肉の西京焼き** (鶏肉・みそ・酒・みりん) **白菜のおかか和え** (白菜・キャベツ・油揚げ・かつお節・醤油) **玉ねぎのみそ汁** (玉ねぎ・人参・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	**パピコ** **乳児…オレンジゼリー**
21	木	ビスケット	**しょうゆラーメン** (ラーメン・なると・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・もやし・鶏ガラ・醤油・片栗粉) **チーズかまぼこ** **バナナ**	**お菓子** **りんごジュース**
22	金	ヨーグルト	**ごはん** **ミートローフ** (豚肉・鶏肉・人参・玉ねぎ・コーン・いんげん・卵・パン粉・ケチャップ・ソース・砂糖) **小松菜とりんごのサラダ** (小松菜・りんご・キャベツ・わかめ・マヨネーズ) **和風ポトフ** (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)	**ドラえもんパン** (カスタードクリーム) **スキムミルク** (脱脂粉乳)
23	土		**✿秋分の日✿**	
25	月	飲むヨーグルト	**食パン** **白身魚のマヨネーズ焼き** (カレイ・酒・玉ねぎ・マヨネーズ・小麦粉) **ほうれん草のサラダ** (ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・ハム・マヨネーズ) **しめじのスープ** (しめじ・人参・玉ねぎ・醤油・かつおだし・さばだし) 	**ビーフン炒め** (人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・ビーフン・豚肉・鶏肉・中華だし・醤油・ごま油) **麦茶**
26	火	チーズ	**鰹風味ごはん**(ごはん・チーズ・かつお節・葱・醤油・酒) **鶏のさっぱり煮** (鶏肉・醤油・酢・みりん・砂糖・酒) **ほうれん草のお浸し** (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) **けんちん汁** (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだ	**フルーツヨーグルト** (ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ)
27	水	みかん缶	**ごはん** **焼き肉** (豚肉・酒・りんご・にんにく・しょうが・醤油・砂糖) **ばんさんすう** (春雨・人参・ハム・きゅうり・卵・ごま・砂糖・醤油・酢・ごま油) **わかめスープ** (コーン・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし) 	**マロンケーキ** (ホットケーキミックス・栗の甘露煮・卵・バター・牛乳・ベーキングパウダー・砂糖) **牛乳**
28	木	ヨーグルト	**秋のカレーライス** (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃがいも・しめじ・まいたけ・さつまいも・チーズ・りんご・豚肉・カレールゥ) **コールスローサラダ** (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) **福神漬** **乳児…たくあん** 	**ロールカステラ** **麦茶**
29	金	野菜ジュース	**チャンポン麺** (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) **チーズ** **梨**	**お月見団子風** (さつまいも・ホットケーキミックス・牛乳・卵・砂糖・バター) **牛乳**

	除去はありません
	除去があります

ひよこ組のみチェックをお願いします

✂切日
8月 31

✿9月の1日当たりの平均栄養摂取量です✿
≪左:幼児 / 右:乳児≫

エネルギー(Kcal)	677	568	Ca(mg)	210	218
たんぱく質(g)	25.6	21.2	Vc(g)	30.0	25.0
脂質(g)	18.7	15.8	鉄分(mg)	2.3	1.8
			塩分(g)	2.4	1.9

～レシピ紹介～

園で人気のメニュー**「スタミナ納豆ごはん」**のレシピを紹介します！

材料(約子ども2人分)
- ひきわり納豆…20～30g
- 豚ひき肉…20～30g
- 鶏ひき肉…20～30g
- 葱…3～5g
- ★にんにくチューブ…0.5g(少々)
- ★しょうがチューブ…0.5g(少々)
- ★砂糖…3～5g
- ★醤油…小さじ1.5(10mlくらい)
- ごま油…小さじ1(3gくらい)

☆納豆がちょっと苦手でも「おいしい！」と食べてくれる子が多いようです！

①ごま油で豚・鶏ひき肉を炒める
②ひきわり納豆を加えて炒める
③★を合わせ調味料にしておく
　炒まったら★を加える
④刻んだ葱をいれ混ぜ合わせる
⑤ごはんにかけて完成！

☆味付けはお好みでアレンジしてみても大丈夫だと思います！
ご家庭でも楽しみながら作って食べていただけると家族団欒にもつながっていくと思います！