



令和5年度9月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 (金)	白飯 ひき肉と野菜の味噌炒め 豆腐スープ	バナナ 米、マカロニ 砂糖、油 ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉 きな粉、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ピーマン わかめ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 マンナ マカロニあべかわ 牛乳
2 (土)	きつねうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ うどん 砂糖、菓子	牛乳、卵、かまぼこ 鶏肉、油揚げ 煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶
4 (月)	麦飯 じゃが芋と高野豆腐のそぼろあん かぼちゃのみそ汁	バナナ 米、押麦、砂糖 じゃがいも 片栗粉、油	牛乳、鶏肉、凍り豆腐 みそ、煮干し	りんご果汁、バナナ たまねぎ、かぼちゃ にんじん、えのきたけ わかめ、グリーンピース、こんぶ	粉ゼラチン しょうゆ 酒、みりん 麦茶	お茶 ハイハイ アップルゼリー 牛乳
5 (火)	白飯 いわし団子 キャベツの和え物 すまし汁	オレンジ 米、片栗粉 砂糖、油	豆腐、豆乳 いわしすり身、鶏肉 きな粉、煮干し カルシウム乳酸菌ウォーター	オレンジ、たまねぎ にんじん、キャベツ、ねぎ こんぶ、しょうが	ケチャップ しょうゆ 酒、酢、塩 麦茶	アップル果汁 豆乳もち 乳酸菌ウォーター
6 (水)	白飯 ポークカレー わかめサラダ	バナナ 米、じゃがいも 砂糖、油 菓子、ごま油	牛乳、豚肉、ごま	たまねぎ、バナナ、にんじん きゅうり、コーン グリーンピース、キャベツ わかめ	酢、塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
7 (木)	白飯 おからの炒り煮 キャベツのゆかり和え わかめのみそ汁	オレンジ 米 ポップコーン マーガリン 油、砂糖	脱脂粉乳、豆腐 おから、鶏肉 さつま揚げ、みそ かまぼこ、煮干し	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん、わかめ グリーンピース 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ みりん 塩、ゆかり 麦茶	アップル果汁 ポップコーン ミルク
8 (金)	白飯 じゃが芋の重ね煮 豆腐のみそ汁	バナナ 米、じゃがいも 砂糖、油	豆腐、油揚げ 豚肉、みそ 煮干し、ごま	たまねぎ、バナナ、にんじん わかめ、こんぶ	しょうゆ 麦茶	お茶 マンナ きつねおにぎり お茶
9 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	オレンジ 中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ、かつお節	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶
11 (月)	白飯 ひき肉のハヤシ風 キャベツのサラダ	バナナ 米、砂糖 小麦粉 マーガリン 油	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳	オレンジ果汁、たまねぎ バナナ、キャベツ、にんじん トマト缶、グリーンピース、コーン トマトピューレ、にんにく	粉ゼラチン、塩 酢、ウスターソース しょうゆ、がらスープ素 デミグラスソース、麦茶	お茶 ハイハイ オレンジゼリー 牛乳
12 (火)	白飯 ひじきの炒り豆腐 大豆のトマトスープ	オレンジ 米、食パン 砂糖、油 片栗粉	豆腐、大豆、鶏肉 カルシウム乳酸菌ウォーター	オレンジ、たまねぎ にんじん、グリーンピース、 ひじき、干しいたけ トマト缶、いちごジャム	しょうゆ がらスープ素 みりん、塩 麦茶	アップル果汁 ジャムパン 乳酸菌ウォーター
13 (水)	白飯 チキンカレー コーンサラダ	バナナ 米、じゃがいも 油、砂糖 菓子	飲むヨーグルト(鉄強化) 鶏ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン グリーンピース	カレールー (小麦、乳、卵無し) 酢、塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 飲むヨーグルト
14 (木)	白飯 豚肉の香味炒め 小松菜スープ	オレンジ 米、砂糖 油	脱脂粉乳、豚肉、ごま	オレンジ、たまねぎ にんにく、キャベツ こまつな、にんじん もやし、ねぎ	しょうゆ、塩 酒 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 野菜マフィン ミルク

給食室から
お知らせ

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物おいしい季節です。旬の食べ物を知り、おいしく味わいましょう。9月は運動会もあるので、夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみながら体力をつけていきましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です



今月の主食・副食費の引き落とし日

20日(水)



令和5年度9月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
15 (金)	麦飯 さばのみそ煮 キャベツとわかめの酢の物 玉ねぎのすまし汁	バナナ 米、押麦 小麦粉、砂糖 マーガリン	さば、豆腐、牛乳 みそ、煮干し、ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、ねぎ、わかめ こんぶ、しょうが りんご果汁	しょうゆ、酢 みりん、酒、塩 ベーキングパウダー 麦茶、粉ゼラチン	お茶 マンナ アップルムース 牛乳
16 (土)	<h2>運動会</h2>					
19 (火)	白飯 肉じゃが風 野菜のみそ汁	バナナ 米、じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖、油	豆腐、鶏肉 脱脂粉乳、みそ 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん しめじ、グリーンピース わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	アップル果汁 かむかむ小魚 ミルク
20 (水)	白飯 ツナサラダ 青菜のとろみ汁	オレンジ 米、片栗粉 マヨネーズ 菓子	牛乳、豆腐、卵 ツナ、煮干し	オレンジ、キャベツ たまねぎ、きゅうり こまつな、にんじん こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ビスコ 牛乳
21 (木)	白飯 豆腐の旨煮 わかめスープ	バナナ 米、小麦粉 マーガリン 砂糖、片栗粉 ごま油	豆腐、脱脂粉乳 鶏肉、おから、卵 ちくわ、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん しめじ、こまつな、わかめ	しょうゆ、酒 がらスープ素 ベーキングパウダー 塩、麦茶	アップル果汁 おからスコーン ミルク
22 (金)	白飯 八宝菜風 きのこのかきたま汁	オレンジ 米、ごま油 水あめ、砂糖 油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵 かまぼこ、さつま揚 煮干し	オレンジ、たまねぎ キャベツ、にんじん、しめじ ピーマン、えのきたけ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	お茶 マンナ 米ボン 牛乳
25 (月)	白飯 麻婆豆腐 青菜のスープ	オレンジ 米、砂糖 油、片栗粉	豆腐、豚肉 しらす干し、みそ 赤みそ、ごま	たまねぎ、オレンジ 干しいたけ、しょうが にんにく、にんじん、ねぎ こまつな、ピーマン、青のり	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩、麦茶	お茶 ハイハイ しらす入りおにぎり お茶
26 (火)	白飯 鶏レバーのケチャップ炒め 野菜スープ	バナナ 米、小麦粉 じゃがいも 砂糖、油	鶏レバー、卵 脱脂粉乳、きな粉 牛乳、ごま	たまねぎ、バナナ、にんじん こまつな、もやし、にら しょうが	ウスターソース、しょうゆ ベーキングパウダー、塩 がらスープ素 ケチャップ、麦茶	アップル果汁 きなこ蒸しパン ミルク
27 (水)	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨のさっぱり和え もやしのスープ	ゼリー 米、片栗粉 ごま油 菓子、ごま油 はるさめ、砂糖	牛乳、鶏肉、煮干し	きゅうり、たまねぎ にんじん、もやし こまつな、しょうが こんぶ、にんにく	しょうゆ、酢 酒、塩 炊込みわかめ 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
28 (木)	麦飯 焼きししゃも じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ汁	バナナ 米、押麦、砂糖 食パン、ごま油 マーガリン じゃがいも、グラニュー糖	豆腐、ししゃも 脱脂粉乳、みそ ごま、煮干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、グリーンピース こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	アップル果汁 ラスク ミルク
29 (金)	白飯 うさぎのハンバーグ きゅうりとにんじんのサラダ 野菜スープ	オレンジ 米、さつまいも 砂糖、油 ごま油	牛乳、豆腐、ごま	オレンジ、きゅうり キャベツ、にんじん、わかめ	ケチャップ しょうゆ がらスープ素 酢、塩、麦茶	お茶 マンナ 大学芋 牛乳
30 (土)	ちゃんぽん 茹で卵 牛乳	バナナ 中華めん、油 菓子	牛乳、卵、豚肉 かまぼこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 源氏パイ お茶

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

しいたけ



乾物として年中親しまれていますが、生の旬は春と秋です。腸をきれいにする食物繊維、塩分の排出を助けるカリウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富に含まれています。また、干しシイタケは、天日で干すことでビタミンDが生シイタケの10倍になるといわれています。香りやおいしさも凝縮され、よいだしがとれるようになります。



今月の主食・副食費の引き落とし日
20日(水)