2020年9月の予定献立表

認定こども園　　鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になりにくくなる。
1	火	ポテトコロッケ ゆかりご飯【米飯】 なすのみそ汁 マヨドレサラダ	マカロニ あべかわ	みそ　わかめ　きなこ 牛乳	じゃがいも　パン粉 米　ごま　マカロニ	なす　キャベツ　人参 きゅうり
2	水	五目ひやむぎ （五目煮込みうどん） 大豆の磯煮 フルーツ	スイート ポテト	わかめ　大豆　ひじき 厚揚げ　牛乳	ひやむぎ さつまいも 生クリーム	人参　もやし　きゅうり コーン缶 干ししいたけ フルーツ
3	木	白身魚の塩焼き キャベツのおひたし 七分つきご飯【米飯】 豆腐のすまし汁	スイスロール	白身魚　花かつお 豆腐　わかめ　牛乳	米　ごま　小麦粉 生クリーム	キャベツ　人参
4	金	ぶた丼 キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁	ビスケット	豚肉　豆腐　みそ わかめ　牛乳	米　ごま	人参　たまねぎ　ピーマ パプリカ　キャベツ
5	土	プチジャムロール スティックパン 牛乳　フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン いちごジャム スティックパン	フルーツ
7	月	エビフライ（白身魚フライ） カレーマヨサラダ 米飯 麩のすまし汁	フルーツ ヨーグルト	えび　みそ　わかめ ヨーグルト　牛乳	パン粉　米　ごま 麩	キャベツ　きゅうり　人参 バナナ　みかん缶 パイン缶　りんご
8	火	太平燕 和風チャーハン フルーツ	おさつ モンブラン	鮭　豚肉　牛乳 卵 魚肉ソーセージ	米　春雨　小麦粉 さつまいも	人参　玉ねぎ　ピーマン 白菜　もやし　フルーツ 小松菜
9	水	五目ひやむぎ （野菜煮込みうどん） 切り干し大根の煮物 フルーツ	りんごジャム サンド	わかめ　うす揚げ 牛乳	ひやむぎ　ごま 食パン　りんごジャム	人参　もやし　きゅうり コーン缶　干ししいたけ 切り干し大根　フルーツ
10	木	すきやき風煮物 米飯 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	わらびもち （せんべい）	牛肉　大豆　みそ わかめ　きなこ　牛乳	米　わらびもち粉 ごま	人参　玉ねぎ　白菜 糸こんにゃく　えのき 小松菜　かぼちゃ フルーツ
11	金	秋野菜のチキンカレーライス オーロラサラダ フルーツ	おかし	鶏肉　牛乳	米　じゃがいも	人参　玉ねぎ　なす しめじ　キャベツ きゅうり　フルーツ
12	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ビスケット	牛乳 シーチキン	食パン スティックパン	キャベツ　きゅうり　人参
14	月	親子どんぶり ごま和え【おひたし】 豆腐のみそ汁	豆腐の パンケーキ	鶏肉　卵　かまぼこ 豆腐　みそ　わかめ 牛乳	米　片栗粉　ごま ホットケーキミックス ジャム	人参　玉ねぎ　白菜 小松菜
15	火	**《カルシウムデー》** カルシウムチャーハン 小松菜とツナの和え物 豆腐のすまし汁　フルーツ	牛乳寒天	ちりめんじゃこ シーチキン　豆腐 わかめ　牛乳 寒天	米	人参　玉ねぎ　ピーマン 小松菜　白菜　フルーツ みかん缶　パイン缶
16	水	かやくうどん （かやく煮込みうどん） かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	おさつ 蒸しパン	ちくわ　うす揚げ　わかめ 鶏ミンチ　牛乳	うどん　さつまいも むしパン粉	人参　もやし 干ししいたけ　かぼちゃ フルーツ
17	木	筑前煮 米飯 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	プリン	鶏肉　ちくわ　みそ わかめ　牛乳	じゃがいも　米 ごま	人参　玉ねぎ　たけのこ こんにゃく　フルーツ
18	金	フライドチキン 雑穀ラップおにぎり【米飯】 ポテトサラダ 麩のみそ汁　フルーツ 食育の日	せんべい	鶏肉　みそ　わかめ 牛乳	片栗粉　雑穀米 じゃがいも　麩	生姜　人参　きゅうり キャベツ　フルーツ
19	土	プチジャムロール スティックパン 牛乳　フルーツ	おかし	牛乳	ロールパン いちごジャム スティックパン	フルーツ
21	月	**敬老の日**				
22	火	**秋分の日**				
23	水	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 なすのみそ汁 フルーツ	パンせんべい	豚肉　みそ　わかめ 牛乳　ちりめんじゃこ チーズ	じゃがいも　米 ごま　食パン	人参　玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん　なす フルーツ
24	木	**《ちびっこまつり》** 豚肉と野菜の焼きそば 【野菜の煮込みうどん】 フライドポテト　ウインナー	ポップコーン	豚肉　花かつお 青のり　ウインナー 牛乳	中華そば じゃがいも	人参　玉ねぎ もやし　キャベツ
25	金	ロールパン 秋野菜のクリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	ウエハース	鶏肉　牛乳	さつまいも　ロールパン	人参　玉ねぎ　しめじ キャベツ　きゅうり フルーツ
26	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	食パン　じゃがいも スティックパン	人参　きゅうり キャベツ
28	月	**《お誕生日会》** 手羽元のさっぱり煮 ごま和え【おひたし】わかめご飯 豆腐のすまし汁　フルーツ	マドレーヌ	手羽元　わかめ　豆腐 卵　牛乳	ごま　米　バター ホットケーキミックス	生姜　小松菜　白菜 人参　フルーツ
29	火	白身魚フライ 春雨サラダ 米飯　さつまいものみそ汁	お麩ラスク	白身魚　みそ　わかめ 牛乳	パン粉　春雨　米 ごま　さつまいも 麩　バター	キャベツ　きゅうり 人参
30	水	けんちん風うどん （けんちん煮込みうどん） ハッシュドポテト フルーツ	豆腐白玉団子 （おかし）	鶏肉　うす揚げ　豆腐 きなこ　牛乳	うどん　じゃがいも 白玉粉	人参　ごぼう 干ししいたけ フルーツ

月平均		エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）
	未満児	423Kcal	14.5g	12.7g	1.7g
	3歳以上	494Kcal	17.9g	15.0g	2.0g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
※（　　）はひよこ組・りす組の献立です。【　　】はひよこ組の献立です。

～　日本のご当地めぐり⑯　　熊本県　～

今月のご当地メニューは熊本県の「太平燕（ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ）」です。
熊本では中華料理店ではもちろん、学校給食、家庭の食卓でも登場します。
中国福建省の家庭で晴れの日のご馳走として受け継がれてきたものが明治後期、熊本に移り住んだ華僑の人々によって伝えられたと言われています。
太平燕は白湯スープにたっぷりの野菜、麺には春雨を使っているヘルシーな郷土料理です。

おやつはさつまいもを使用した「おやつモンブラン」です。