



がつこんだてひょう
9月献立表

2020年9月 こども園こうのとり豊田

日付	曜 日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児							
				おやつ		エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g						
				乳児10時	乳幼児3時	たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g						
1	か	火	ぼうさいくんれん 防災訓練	ひじょうくたいけん 非常食体験	お茶 お菓子	牛乳 保存パン					...				
2	すい	水	変わり餃子ごはん わかめスープ	ゴマ塩和え なし お茶	お茶 せんべい	牛乳 甘食	598	17.4	487	14.0	17.6	1.6	14.3	1.2	
3	もく	木	秋のきのこスパゲティ バナナ	金時豆の甘煮 牛乳	お茶 ヨーグルト	お茶 さつま芋入りおはぎ	616	15.1	509	13.4	18.2	2.1	16.3	1.6	
4	きん	金	ごはん みそ汁(玉葱・じゃが芋)	五目卵焼き りんご お茶	パンサンスー りんご お茶	ヨーグルト バナナ・小魚	565	14.5	489	16.4	21.2	1.8	20.9	1.9	
5	ど	土	パン2種 フルーツ	クリームシチュー ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	482	16.3	456	15.6	15.5	1.8	14.4	1.8	
7	げつ	月	わかめごはん みそ汁(青菜・油揚げ)	厚揚げのバター醤油焼き バナナ お茶	根菜の土佐煮 お茶	豆乳 ヨーグルト・せんべい	577	14.6	554	17.4	18.7	2.0	18.7	2.0	
8	か	火	①食パン オニオンスープ	ひじき入りハンバーグ ぶどう	ほうれん草ソーテー 牛乳	グラッセ ウエハース	お茶 おにぎり	570	14.6	470	13.3	22.0	2.7	17.0	2.7
9	すい	水	わんわん大サーカス	ごはん すまし汁(豆腐・しめじ)	魚の味噌煮 りんご	即席漬け お茶	焼きなすのお浸し バナナ	516	12.5	424	10.1	20.0	3.1	16.0	3.1
10	もく	木	焼きそば オレンジ	ブロッコリー お茶	チーズ お茶	ヨーグルト 醤油ラスク	牛乳 牛乳	638	22.2	551	20.9	24.6	2.5	22.4	2.5
11	きん	金	ごはん みそ汁(白菜・えのき)	豚肉の甘酒生姜焼き メロン	キャベツの塩昆布和え お茶	トマト チーズ	牛乳 焼きいも	588	14.0	513	16.4	20.9	1.5	20.8	1.5
12	ど	土	こんだんかい 懇談会	おにぎり フルーツ	ナゲット お茶	けんちん汁 お茶	お茶 お菓子	412	7.0	339	6.8	14.9	1.8	12.0	1.8
14	げつ	月	ごはん すまし汁(豆腐・若布)	鶏肉のごま味噌焼き バナナ	マカロニサラダ お茶	豆乳 ビスケット	牛乳 バームクーヘン	637	22.6	626	25.9	22.7	2.4	21.4	2.4
15	か	火	豆乳パン 野菜スープ	魚のムニエル ぶどう	ニンジン 牛乳	人参ソース スティック胡瓜	お茶 バナナ	578	14.3	467	12.3	24.1	2.4	18.8	2.4
16	すい	水	ピピンごはん 中華スープ	根菜の甘酢炒め りんご	お茶	お茶	牛乳 ジャムパン	721	21.7	573	21.8	22.0	2.5	20.8	2.5
17	もく	木	カレーうどん キウイ	ツナサラダ 牛乳	トマト	お茶	お茶	679	27.4	612	25.3	20.1	1.8	19.2	1.8
18	きん	金	あずき みそ汁(大根・しめじ)	小豆ごはん さんまの塩焼き パイ	お茶	青菜のごま和え お茶	牛乳 クラッカー	633	29.8	534	25.6	26.0	2.7	21.3	2.2
19	ど	土	こぎつねうどん フルーツ	お魚ソーセージ お茶	チーズ	お茶	お茶	484	13.0	418	10.8	25.3	2.5	20.8	2.5
21	げつ	月	けいろう ひ 敬老の日												
22	か	火	か しゅうぶん ひ 秋分の日												
23	すい	水	ごはん みそ汁(豆腐・油揚げ)	魚の塩焼き メロン	切り干し大根の煮物 お茶	豆乳 せんべい	お茶 あべかわマカロニ	542	11.8	519	15.0	24.3	2.0	15.0	2.0
24	もく	木	ごらく 五目ラーメン	ちくわのカレー焼き お茶	トマト	お茶 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	628	19.2	524	16.8	23.3	3.0	16.8	3.0
25	きん	金	おやここうつあんげあしつ 親子交通安全教室	ごはん みそ汁(もやし・大根)	豆腐のまさご揚げ キウイ	金平ごぼう お茶	牛乳 ウエハース	637	18.3	518	16.4	22.1	1.8	16.4	1.8
26	ど	土	チャーハン フルーツ	蒸し野菜(味噌マヨネーズ) お茶	お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	379	8.1	345	10.0	9.9	1.4	10.0	1.4
28	げつ	月	ごはん みそ汁(大根・油揚げ)	鶏肉の照り焼き バナナ	野菜炒め お茶	トマト	牛乳 ゼリー・あられ	530	10.3	472	13.9	17.0	1.9	13.9	1.9
29	か	火	ぶどうパン 南瓜スープ	魚のガーリック焼き メロン	ひじきとベーコンのソテー 牛乳	お茶	お茶	577	19.7	439	13.9	22.3	2.0	13.9	2.0
30	すい	水	ごはん すまし汁(青菜・えのき)	②いもほりコロッケ オレンジ	ブロッコリー お茶	豆乳 ビスケット	牛乳 メロンパン	633	18.1	625	22.4	18.8	1.5	22.4	1.5

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

こんぱつ えほんきょうしやく
【今月の絵本給食】

①ばんだいすき (福音館書店)

②いもほりコロッケ (講談社)

パンやさんのいろいろなパンが描かれています。今にもぶーんといい匂いがしてきそうです。

収穫したじゃが芋でお母さんや妹と一緒にコロッケを作ります。

今月はちょっとお疲れぎみの身体にじんわりとしみ込む「甘酒」を使った優しい給食メニュー「甘酒生姜焼き」の紹介です。甘酒の自然な甘さは砂糖の代わりになるんですよ！

ぜひ、甘酒でふっくらシューシーな一品に仕上がるのでお試しください！

材料・・・豚肉生姜焼き用200g、甘酒100ml、しょう油大さじ2、おろし生姜大さじ1～2、小麦粉適量、油適量

作り方・・・①ボールに甘酒、しょう油、生姜を入れて混ぜ、豚肉を漬けておく。②豚肉を取り出して水気を切り、小麦粉をまぶす。この時、漬け汁は捨てないでおく。③フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。④②でとっておいた汁を加えて全体にからめたら出来上がり！