

令和3年 9月

# 給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう  
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	10時のおやつ	昼食					3時のおやつ
			主食(黄)		主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
1	水	人参グラッセ	麦飯	五分づきご飯	魚のオランダ揚げ	ナポリタン	コーンスープ	2層のフルーツゼリー
2	木	枝豆	麦飯	雑穀五分づきご飯	いが蒸し	ブロッコリー炒め	かぼちゃのみそ汁	ポムピン
3	金	きゅうりスティック	麦飯	五分づきご飯	酢豚	春雨サラダ	わかめスープ	チョコチャンククッキー
4	土		麦茶・塩そうめん					
6	月	みかん缶	麦飯	五分づきご飯	ポークチャップ	カミカミサラダ	卵スープ	琥珀糖
7	火	がねあげ	麦飯	赤米五分づきご飯	厚揚げ南蛮	野菜炒め	夏の豚汁	しっとりスコーン
8	水	かぼちゃのオヤキ	麦飯	五分づきご飯	魚のマヨコーン焼き	ひじきの五目煮	小松菜のみそ汁	ババロア
9	木	チーズ	麦飯	雑穀五分づきご飯	牛蒡と人参のかき揚げ	バラエティサラダ	コンソメスープ	フルーツきんとん
10	金	バナナヨーグルト	麦飯	五分づきご飯	鶏のクワ焼き	法蓮草とベーコンのソテー	ナスのみそ汁	雪塩ちんすこう
11	土		麦茶・3種のサンドイッチ					
13	月	パイ缶	麦飯	五分づきご飯	ハヤシライス	スパゲッティサラダ	フルーツ	芋ようかん
14	火	人参パンケーキ	麦飯	もちきび五分づきご飯	チキンチキンごぼう	温野菜のチーズサラダ	えのきのみそ汁	塩バターサブレ
15	水	ゼリー(青りんご)	麦飯	五分づきご飯	ジャージャー麺	梅おかかゴマの酢の物	中華スープ	ポパイ蒸しパン
16	木	ブロッコリー	麦飯	雑穀五分づきご飯	五目たまご焼き	ナス味噌炒め	豆腐のみそ汁	牛乳寒天
17	金	ガレット	麦飯	五分づきご飯	ハンバーグ	シーザーサラダ	ミネストローネ	和風ロールちぎりパン
18	土		麦茶・ツナマヨぶっかけそば					
20	月		敬老の日					
21	火	もも缶	麦飯	黒米五分づきご飯	豆腐と枝豆のナゲット	切り干し大根の煮物	あおさのみそ汁	お月見団子
22	水	バナナ	麦飯	お誕生会	ひじきじゃこコーンおにぎり	唐揚げ・ポテトサラダ・野菜スープ		青空ゼリー
23	木		秋分の日					
24	金	きんとん	麦飯	五分づきご飯	麻婆豆腐	春雨の酢の物	ニラ玉スープ	スナツ麩
25	土		麦茶・お好み焼き					
27	月	マカロニきなこ	麦飯	五分づきご飯	鶏チャーシュー丼	納豆和え	大根のみそ汁	カレー風味ポップコーン
28	火	人参スティック	麦飯	赤米五分づきご飯	肉団子の甘酢和え	かぼちゃの煮物	ワンタンスープ	おはぎ
29	水	ジャムサンド	麦飯	五分づきご飯	イワシの生姜煮	チンジャオロース風	ビーガンみそ汁	豆腐と抹茶のマフィン
30	木	豆乳もち	麦飯	雑穀五分づきご飯	ビーフカレー	コールスローサラダ	ももヨーグルト	スガちゃんおにぎり

※ 都合により、献立を変更する場合があります 牛乳 手作りおやつ



## ★9月の目標★

≪朝ご飯を毎日食べよう≫



かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なくて済みます。



### 栄養満点！我が家の小松菜ふりかけの作り方

レシピ(材料)

- ・小松菜 1袋～
- ・人参 1本
- ・豚挽肉 100g～
- ・生姜みじん切り
- ・塩 少々
- ・ごま油 少々
- ・ごま 少々
- ・鰹節 1パック
- ☆調理酒 大3
- ☆白だし 大3
- ☆みりん 大3

作り方

- ① 小松菜は塩茹でし、水気を絞っておく。小松菜と人参はみじん切りにする。
- ② ごま油を引いたフライパンに豚挽肉と生姜を炒め、人参、小松菜の順に加えて炒める。
- ③ ☆を加え、水分が無くなるまで炒める。最後に塩で味を整える。
- ④ 火を止めて、鰹節とごまを混ぜて出来上がり♡