



9月の献立表

令和4年8月末日発行

まこと保育園分園

日 (曜)	午前のおやつ	献立表	午後のおやつ	材料名		
				血や肉や骨になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 (木)	牛乳	ごはん 厚揚げのカレー煮 梨 ごまかぼちゃ すまし汁	牛乳 ビスコ まがりせんべい	厚揚げ 鶏肉	白米	かぼちゃ 人参 白菜 えのき
2 (金)	牛乳	ごはん 鱈のマリネ風 パナナ スパゲティサラダ ジャが芋スープ	牛乳 ムーンライト 玄米小丸	鱈 ハム	白米 ジャが芋 スパゲティ マヨネーズ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト
5 (月)	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼(雑穀ごはん) 根菜煮 みそ汁 梨	牛乳 卵ボーロ 野菜かりんとう	高野豆腐 豚肉 みそ	白米 雑穀	人参 大根 しめじ わかめ
6 (火)	牛乳	ごはん 筑前煮 三色おひたし すまし汁	牛乳 クラッカー ぼたぼた焼	鶏肉 鰹節	白米	いんげん れんこん もやし 人参
7 (水)	牛乳	バターロール 鮭のグラタン ブロッコリーサラダ キャベツスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	鮭 牛乳 ハム チーズ バター	パン マカロニ 白米 ジャが芋	玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ
8 (木)	牛乳	ごはん 鱈の野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 マカロニきな粉	鱈 きな粉 みそ	白米 マカロニ ジャが芋 マヨネーズ	いんげん 人参 玉ねぎ ピーマン
9 (金)	牛乳	雑穀ごはん 月見つくね 和風サラダ みそ汁 梨	牛乳 さつま芋のごまだんご	鶏肉 豆腐 みそ	白米 油 雑穀 さつま芋	玉ねぎ 人参 わかめ えのき
12 (月)	牛乳	さつま芋カレー(麦ごはん) チーズ 和風フレンチサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 動物カステラ アスパラビスケット	豚肉 チーズ	白米 麦 さつま芋	キャベツ 人参 きゅうり えのき
13 (火)	牛乳	ごはん ミートローフ 梅ドレッシングサラダ みそ汁	麦茶 フルーツプリン	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	白米	いんげん 人参 玉ねぎ わかめ
14 (水)	牛乳	ごはん 鱈のおろし煮 梨 五目きんぴら みそ汁	牛乳 アメリカンドック	鱈 ウインナー 牛乳 みそ	白米 油	大根 れんこん 人参 ピーマン
15 (木)	牛乳	大豆入りミートソース さつま芋のオレンジ煮 白菜スープ	牛乳 しらすおにぎり	大豆水煮 豚肉 しらす	白米 スパゲティ さつま芋	玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜
16 (金)	牛乳	ごはん 中華風肉じゃが パナナ なすのごまみそ炒め わかめスープ	牛乳 ハッピーターン 豆乳ウエハース	豚肉 みそ	白米 ジャが芋	青梗菜 ねぎ なす 人参
20 (火)	牛乳	ごはん 鯖のレモン焼 納豆あえ みそ汁 パナナ	牛乳 二色おはぎ	鯖 きな粉 納豆 みそ	白米	ほうれん草 人参 おくら わかめ
21 (水)	牛乳	ごはん チンジャオロース コロコロきゅうり ワンタンスープ	牛乳 フルーツゼリー	豚肉 ハム	白米 ワンタン	ピーマン きゅうり トマト 青梗菜
22 (木)	牛乳	バターロール めかじきのトマト煮 ほうれん草のチーズ白あえ 野菜スープ	牛乳 ワッフル	めかじき 豆腐 チーズ	パン	トマト ほうれん草 玉ねぎ 白菜
26 (月)	牛乳	タコライス(雑穀ごはん) 卵スープ かぼちゃのヨーグルトサラダ 梨	牛乳 ホームパイ 塩せんべい	豚肉 卵 ヨーグルト	白米 雑穀	トマト キャベツ かぼちゃ きゅうり
27 (火)	牛乳	ごはん 鱈の香味煮 梨 ごまマヨサラダ みそ汁	牛乳 そばめし	鱈 鰹節 みそ	白米 中華麺 マヨネーズ	白菜 しめじ れんこん 玉ねぎ
28 (水)	牛乳	さつま芋ごはん ツナあえ 鶏肉の照り煮 すまし汁	牛乳 クラッカーサンド	鶏肉 ツナ チーズ	白米 さつま芋	キャベツ 人参 きゅうり えのき
29 (木)	牛乳	ごはん 白身魚のフリッター 切干大根煮 ポトフ	牛乳 星たべよ 焼き芋のおかし	メルルーサ ハム	白米 油	切干大根 しらたき かぼちゃ 人参
30 (金)	牛乳	ごはん 芋煮 もやしあえ みそ汁 パナナ	牛乳 マフィン	豚肉 チーズ みそ 牛乳	白米 里芋	もやし 人参 ねぎ ごぼう

一日の平均栄養摂取量			
エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
448kcal	17.5g	15.3g	1.3g

9/9(金)のレシピ



- (材料)約10個分
 ○さつま芋・・・150g
 ○だんごの粉・・・40g
 ○砂糖・・・15g
 ○塩・・・少々
 ○ごま・・・少々
 ○揚げ油

(作り方)

- ①芋の皮をむいて、2cmぐらいの輪切りにして水にさらす。
- ②竹串がすっと通るぐらいになるまで茹でる。
- ③ゆで汁を30ccぐらい残し、熱いうちに鍋の中でつぶす。
- ④③に砂糖、塩を加えてよく混ぜる。次にだんごの粉を加えよく練る。
(目安・・・耳たぶぐらいの柔らかさ)
- ⑤丸めて周りにごまをまぶす。
- ⑥油で揚げ、最後にお好みで塩をふる。

※都合により、食材または献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
 ※20日(火)お誕生会はたんぼぼ組のリクエストメニューです。