

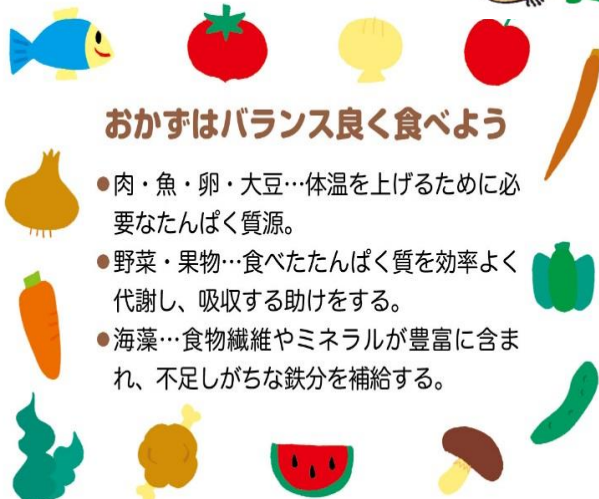


# 9月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 平成29年9月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	金	牛乳 動物ビスケット	マーボー豆腐丼 ナムル オレンジ	牛乳 とんがりコーン
2	土	牛乳 ビスケット	五目ひやむぎ バナナ	牛乳 ビスケット
4	月	牛乳 プチスナック	豚汁 キャベツの酢の物 焼きししゃも	牛乳 米粉のもちもちケーキ
5	火	牛乳 マンナ	豚肉となすのみそ炒め 青菜のおひたし 粉ふき芋	牛乳 サッポロポテト
6	水	牛乳 ルヴァン	五目煮 チンゲン菜の和え物 チキンナゲット	牛乳 ココナッツサブレ
7	木	牛乳 パクッとサンド	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 シュガートースト
8	金	牛乳 アンパンマンビスケット	鮭ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 五色あえ おくらのみそ汁 パイン缶	牛乳 プリン
9	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン キャベツのサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
11	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	鶏肉のごまみそ焼き 干草あえ 納豆 トマト	牛乳 チーズ・エースコイン
12	火	牛乳 バナナ	野菜たっぷりカレー風味 キャベツのごまサラダ 小魚三杯酢	牛乳 わらびもち
13	水	牛乳 シガーフライ	秋鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 手作りひじきふりかけ	牛乳 小倉蒸しパン
14	木	牛乳 アスパラガス	ポークビーンズ ゆかりサラダ ウインナー	牛乳 青のリクッキー
15	金	牛乳 こんがりサクサク	祖父母お招き会 (ドライカレー オレンジ)	牛乳 とんがりコーン
16	土	牛乳 ビスケット	五目ひやむぎ バナナ	牛乳 ビスケット
19	火	牛乳 マンナ	豚肉となすのみそ炒め 青菜のおひたし 焼きポテト	牛乳 米粉のもちもちケーキ
20	水	牛乳 プチスナック	五目煮 チンゲン菜の和え物 チキンナゲット 梨	牛乳 焼きそば
21	木	牛乳 ルヴァン	かき揚げ 土佐酢あえ すまし汁	牛乳 二色サンド
22	金	牛乳 ビスコ	ポークカレーシチュー キャベツのごまサラダ ゆで卵	牛乳 サッポロポテト
25	月	牛乳 乳ボーロ	マーボー豆腐 ナムル ししゃもフライ	牛乳 わらびもち
26	火	牛乳 アンパンマンビスケット	秋鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 果物のヨーグルトかけ
27	水	牛乳 バナナ	鶏肉のごまみそ焼き 干草あえ 納豆	牛乳 小魚・アスパラガス
28	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	ポークビーンズ ゆかりサラダ トマト オレンジ	牛乳 豆乳ゼリー
29	金	牛乳 こんがりサクサク	ビビンバ丼 豆腐スープ もも缶	牛乳 ココナッツサブレ
30	土		運動会 (動物ビスケット ゼリー りんごジュース)	



## おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

## 9月の献立より 豆乳ゼリー

- (6人分)
- ・豆乳 240cc
  - ・粉寒天 3g
  - ・水 240cc
  - ・さとう 30g
  - ・パイン缶 120g

## <作り方>

- ①鍋に水と粉寒天を入れ中火にかけて、かきまぜながら沸騰したら約1分間加熱する。
- ②火を止め、さとう、豆乳を入れてよくまぜる。
- ③パイン缶を容器に入れて、③を流し入れて固める。6等分に切り分ける。