



# 令和2年 9月予定献立表

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
1	火 😊	ちくわの磯辺揚げ 酢味噌和え じゃが芋の味噌汁 果物(りんご)	ごはん		酢は酒のアルコールが酢酸菌の働きで酢酸に変わることによってできる発酵調味料です。
	おやつ	♪マカロニきな粉 牛乳			
2	水 😊	鮭の塩麹焼き 里芋の煮物 わかめと玉ねぎの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		塩麹は、日本で昔から伝統的に使われている歴史ある調味料で、食材を柔らかくしてコクを出す役割があります。
	おやつ	バームクーヘン 牛乳			
3	木 😊	ハヤシライス パリパリサラダ ミックスゼリー入りフルーツポンチ	ごはん		ハヤシライスは子どもたちが大好きなメニューです。
	おやつ	せんべい 牛乳			
4	金	北海道グラタンコロッケ ヘルシーサラダ 豚汁 果物(バナナ)	ごはん	成分確認	わかめは、栄養価も高く、低カロリーなので健康管理や美容にとっても良い効果があります。
	おやつ	ヨーグルト			
5	土	春巻き 肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	ホットケーキ 麦茶			
7	月 😊	ゆで鶏の油淋鶏風 ウインナーとポテトのソテー きのこの味噌汁 果物(りんご)	ごはん		油淋鶏は揚げた鶏肉にタレをかけたものですが、今回は茹でた鶏肉に油淋鶏のタレをかけてヘルシーに仕上げます。
	おやつ	♪麩のラスク 牛乳			
8	火	麻婆ポテト 春雨中華サラダ 杏仁豆腐	ごはん	卵抜き	麻婆同様のポテトバージョンです。
	おやつ	せんべい 牛乳			
9	水	アンサンブルエッグ みそ豆 鶏肉と麩のすまし汁 果物(オレンジ)	ごはん	煮魚	みそ豆は、日本の伝統食材『凍り豆腐』の新しい食べ方で、みそ味がご飯によく合います。
	おやつ	♪洋風おこし 牛乳			
10	木 😊	たらこの竜田揚げ 大根と豚肉の煮物 玉葱の味噌汁 果物(りんご)	ごはん		BookdeLunch『なにたべてるの?』
	おやつ	♪さつま芋ごはんおにぎり 牛乳			
11	金	カレーそば キャベツとツナとレーズンのサラダ トマトの田舎風スープ 果物(バナナ)	ごはん	卵抜き	カレーのスパイスには、胃腸の働きを活発にする効果があり、食欲を増進させてくれます。
	おやつ	ヨーグルト			
12	土	コロッケ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	ホットケーキ 麦茶			
14	月 😊	白身魚の味噌煮 浦上そば けんちん汁 果物(りんご)	ごはん		浦上そばとは、ポルトガル語の「余り物」を意味する「ソプラート」が語源という説があります。
	おやつ	♪チーズじゃが丸 牛乳			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンスメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	未満児 主食	卵アレルギー	備考
15	火	肉じゃがカレー味 餃子フライ キャベツともやしの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	成分確認	おふくろの味の代表である「肉じゃが」を、ほんのりカレー味で煮込みます。子どもたちも大好きな味です。
	おやつ	せんべい 牛乳			
16	水	ガパオライス グリーンサラダ フルーツポンチ	ごはん		ガパオライスを日本語で言うところには「バジル炒めご飯」ですが給食ではバジル使っておりません。
	おやつ	バームクーヘン 牛乳			
17	木	ひじきとコーンのハンバーグ 彩りサラダ 人参と南瓜のミルクスープ 果物（オレンジ）	ごはん		子どもたちの大好きなハンバーグに、子どもの好きなコーンと栄養価の高いひじきを混ぜ込みます。
	おやつ	♪甲州かりんとう 麦茶			
18	金	ばら寿司 さつま芋の天ぷら おでん 鶏汁 果物（梨）	ごはん		郷土料理 『徳島県』
	おやつ	ゼリー			
19	土	肉団子 オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん		
	おやつ	ビスケット 麦茶			
23	水	チキンカレーライス 福神漬 コーンスロー フルーチェ	ごはん		22日はお彼岸の中日です。おはぎを食べてご先祖様を供養しましょう。
	おやつ	♪きな粉おはぎ 麦茶			
24	木	鶏肉のフリッター 彩りビーンズサラダ 具沢山汁 果物（りんご）	赤飯		お誕生会 
	おやつ	♪お誕生日ケーキ 牛乳			
25	金	タジン カリブロコーンサラダ 鶏肉とひよこ豆のスープ 果物（バナナ）	ごはん	煮魚	世界の料理 『チュニジア』
	おやつ	ヨーグルト			
26	土	ハンバーグ しゅまい 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん		
	おやつ	ヨーグルト			
28	月	アトムボール 小松菜ごま和え 大根と茄子の味噌汁 果物（バナナ）	ごはん		アトムボールは、豚しゃぶとひじきで鉄分豊富な肉団子です。鉄腕アトムより命名しました。
	おやつ	クッキー 牛乳			
29	火	鯖のオーロラソース 鶏肉とじゃが芋の煮物 豆腐となめこの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん		日本のオーロラソースは、マヨネーズとトマトケチャップを1:1の割合で混ぜたソースのことです。
	おやつ	♪オレンジ風味のフレンチトースト 麦茶			
30	水	茄子と豆腐のそぼろ煮 系かまぼこのサラダ かぶの味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん		茄子の紫色は、ポリフェノール的一种である「ナスニン」です。
	おやつ	♪牛乳かんのあんみつ			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンスマニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

