



# 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	離乳食（基本味なし）	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	煮魚 鶏肉、キャベツ、もやし、人参煮 じゃが芋スープ りんご（スライス）	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		マカロニくたくた煮	
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	鶏肉煮 里芋、人参、いんげん煮 玉葱スープ バナナ	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		ベビー菓子	
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	ポトフ キャベツ、人参、いんげん煮 りんご（スライス）	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		ベビー菓子	
4	金	北海道グラタンコロケ ヘルシーサラダ 豚汁 果物（バナナ）	ごはん	ツナ、里芋煮 人参、大根煮 豆腐スープ バナナ	わかめは、栄養価が高く、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		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	軟飯・おかゆ 煮魚 キャベツ、人参、もやし煮 バナナ	
	おやつ	ホットケーキ 麦茶		ベビー菓子	
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	鶏肉煮 じゃが芋、人参煮 キャベツ、もやしスープ りんご（スライス）	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		ベビー菓子	
8	火	麻婆ポテト 春雨中華サラダ 杏仁豆腐	ごはん	煮魚 じゃが芋、いんげん、人参、玉葱煮 バナナ	麻婆同様のポテトバージョンです。
	おやつ	せんべい 牛乳		ベビー菓子	
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	鶏肉煮 大豆煮マッシュ 人参、ほうれん草スープ オレンジ	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		ベビー菓子	
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	煮魚 大根、人参、いんげん煮 玉葱、人参スープ りんご（スライス）	BookdeLunch『なにたべてるの?』
	おやつ	♪さつま芋ごはんおにぎり 牛乳		さつま芋マッシュ	
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	鶏肉、人参、玉葱煮 ツナ、キャベツ、ブロッコリー煮 トマト、玉葱スープ バナナ	カレーのスパイスには、胃腸の働きを活性にする効果があり、食欲を増進させてくれます。
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト	
12	土	コロケ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	軟飯・おかゆ 煮魚 キャベツ、人参、もやし煮 バナナ	
	おやつ	ホットケーキ 麦茶		ベビー菓子	
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	煮魚 大根、人参、もやし煮 豆腐スープ りんご（スライス）	浦上そばとは、ポルトガル語の「余り物」を意味する「ソプラット」が語源という説があります。
	おやつ	♪チーズじゃが丸 牛乳		チーズ入りマッシュポテト	

☆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。）

日	曜日	献立名	未満児 主食	離乳食（基本味なし）	備考
15	火	肉じゃがカレー味 餃子フライ キャベツともやし味の味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	煮魚 じゃが芋、人参、玉葱煮 キャベツ、もやしスープ バナナ	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		ベビー菓子	
16	水	ガバオライス グリーンサラダ フルーツポンチ	ごはん	鶏肉煮 カリフラワー、ブロッコリー、大根、いんげん、人参煮 バナナ	ガバオライスを日本語で言うと「バジル炒めご飯」ですが給食ではバジル使ってません。
おやつ		バームクーヘン 牛乳		ベビー菓子	
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	ひじき、鶏肉、豆腐煮 キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、大根、いんげん煮 人参、南瓜スープ オレンジ	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		ベビー菓子	
18	金	ばら寿司 さつま芋の天ぷら おでんぶ 鶏汁 果物（梨）	ごはん	軟飯・おかゆ 鶏肉煮 さつま芋、里芋、じゃが芋煮 人参スープ 梨（スライス）	郷土料理『徳島県』
おやつ		ゼリー		ヨーグルト	
19	土	肉団子 オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	軟飯・おかゆ 煮魚 キャベツ、人参、もやし煮 バナナ	
おやつ		ビスケット 麦茶		ベビー菓子	
23	水	チキンカレーライス 福神漬け コールスロー フルーチェ	ごはん	鶏肉煮 キャベツ、人参、いんげん煮 じゃが芋、玉葱スープ 果物	22日はお彼岸の中の日です。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		ベビー菓子	
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	鶏肉煮 いんげん、ブロッコリー、大根、チーズ煮 人参、じゃが芋スープ りんご（スライス）	お誕生会 
おやつ		♪お誕生日ケーキ 牛乳		ベビーダノン	
25	金	タジン カリブココーンサラダ 鶏肉とひよこ豆のスープ 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉、チーズ、ほうれん草、じゃが芋煮 ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、人参煮 玉葱、人参、トマトスープ バナナ	世界の料理『チュニジア』
おやつ		ヨーグルト		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	軟飯・おかゆ 煮魚 キャベツ、人参、もやし煮 バナナ	
おやつ		ヨーグルト		ベビー菓子	
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	レバー、ひじき煮ペースト 小松菜、人参、もやし、キャベツ煮 茄子、大根、人参、ほうれん草煮 バナナ	アトムボールは、豚レバー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		ベビー菓子	
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	煮魚 じゃが芋、人参、いんげん煮 豆腐スープ バナナ	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		食パン（スティック）	
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、豆腐、ひじき煮 キャベツ、もやし、人参煮 かぶスープ オレンジ	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		ヨーグルト	

☆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。



フレンズメニュー（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。）

