



# 令和3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	水 😊	ホキの味噌焼き きのこの野菜炒め 麩とほうれん草のすまし汁 果物(りんご)	ごはん		ホキは、お弁当やハンバーガーの白身魚フライなどに使用されている身近な魚です。
	おやつ	ビスケット 牛乳			
2	木 😊	茄子のミートグラタン グリーンサラダ コンソメスープ 果物(バナナ)	ごはん		茄子は子どもたちが苦手な野菜の上位にランクされますが、ミートグラタンにすると喜んで食べてくれます。
	おやつ	♪大豆のかりかり揚げ 牛乳			
3	金	メンチカツ 八幡芋のサラダ カリブロスープ 果物(バナナ)	ごはん	煮魚	甲斐市の特産物である八幡芋をポテトサラダにしました。
	おやつ	ヨーグルト			
4	土 😊	豆腐ハンバーグ フライドポテト 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	ゼリー			
6	月 😊	おざら かき揚げ 果物(バナナ)	麺		おざらは、夏に食べるほうとうです。
	おやつ	♪わかめご飯おにぎり 麦茶			
7	火 😊	シンガポールチキンライス パイナップルサラダ ビーフンのカレースープ 果物(オレンジ)	ごはん		世界の料理「シンガポール」
	おやつ	♪フルーチェ			
8	水	じゃが芋とウィンナーのチーズ焼き 彩りサラダ ふわふわ卵スープ 果物(バナナ)	ごはん	卵抜き	じゃが芋には、ビタミンCが豊富に含まれていて美肌効果が期待できます。加熱しても壊れにくいのが特徴です。
	おやつ	ベルギーワッフル 牛乳		お菓子	
9	木 😊	鮭のガーリックチーズ焼き インゲンのカラフルソテー 貝だくさん汁 果物(りんご)	ごはん		セサミとは「こま」のことです。こまは小さいけれど、一粒の中にも多くのたくさんの栄養が詰まっています。
	おやつ	♪セサミトースト 牛乳			
10	金 😊	南瓜クノーデル シンデレラサラダ シンデレラスープ 果物(オレンジ)	ごはん		BookdeLunch「シンデレラ」
	おやつ	ゼリー			
11	土 😊	和風きんぴら包み焼き 春巻き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	ゼリー			
13	月 😊	ブラウンシチュー フレンチサラダ カクテルゼリー	ごはん		4.5歳満足
	おやつ	ロールケーキ 牛乳		お菓子	
14	火 😊	茄子バーグ 切り干し大根の旨煮 三種芋の味噌汁 果物(りんご)	ごはん		0.1歳児満足
	おやつ	♪カルピスゼリー			

☆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。）

日	曜日	献立名	未満児 主食	卵アレルギー	備考
15	水	鶏ごぼうご飯 ひじき入り卵焼き 豆腐と野菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	ひじきと野菜煮	2,3歳児満足
おやつ		♪おからドーナツ 牛乳		お菓子	
16	木	ゆで餃子特製ソースかけ 春雨炒め 中華風コーンスープ 果物(バナナ)	ごはん	卵スープ	日本では焼き餃子が一般的ですが、中国では焼き餃子ではなくて水餃子が主流です。
おやつ		♪安倍川マカロニ 牛乳			
17	金 😊	鯖の照り焼き 茄子とピーマンのひこずり 太平燕 果物(バナナ)	ごはん		郷土料理 「熊本県」
おやつ		プリン		ヨーグルト	
18	土 😊	チキンカツ チヂミ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ		ビスケット 麦茶			
21	火 😊	揚げ里芋のあんかけ 納豆和え なめことわかめの味噌汁 果物(りんご)	ごはん		十五夜 
おやつ		♪うさぎ蒸しパン 牛乳			
22	水 😊	赤飯 チキンフレーク揚げ 大豆と根菜の磯煮 青梗菜と油揚げの味噌汁 果物(梨)	ごはん		お誕生会 
おやつ		♪お誕生日ケーキ 麦茶			
24	金 😊	冷やしラーメン じゃが芋のカクテル煮 フルーツポンチ	麺		年長・年中 Cooking
おやつ		♪おはぎ 麦茶			
25	土 😊	コロッケ チキンナゲット 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ		ヨーグルト			
27	月 😊	チキンカレーライス 福神漬け ツナと野菜サラダ フルーツヨーグルト	ごはん		カレーの語源は、インドのタミール語で、「スパイスで具材を煮込んだソース」を意味するカリからきています。
おやつ		ビスケット 麦茶			
28	火 😊	れんごんのふわふわ揚げ カリブサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物(オレンジ)	セルフ おにぎり		れんごんの穴は、真ん中に1個、その周りの穴の数は奇数が多いです。
おやつ		♪キャラメルポテト 牛乳			
29	水 😊	鶏肉の香味焼き 春雨とみかんのサラダ 大豆スープ 果物(バナナ)	ごはん		春雨には、じゃが芋などのでんぷんを原料にしたものと、緑豆のでんぷんを原料にしたものがあります。
おやつ		クッキー 牛乳			
30	木 😊	カレイのサクサク焼き 昆布とちくわの煮物 じゃが芋の具沢山汁 果物(りんご)	ごはん		カレイを漢字で書くと「鱈」、カレイの体が木の葉のように薄いためだと言われています。
おやつ		♪バナナレーズンケーキ 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。)