



# 9月の献立表

平成29年 9月

(三才以上児)

つくし保育園

曜日	日	献立表	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	11 25	カレーライス いんげんのサラダ りんご  ③麦茶 かぼちゃパン	豚肉 レバー 牛乳	にんじん 玉ねぎ ピーマン いんげん コーン りんご	米  強力粉 砂糖 かぼちゃ	カレールー 塩 マヨドレ しょうゆ  イースト	441kcal 18.0g
火	12 26	ごはん なすのみそ汁 魚のから揚げ トマトときゅうりのサラダ ぶどう  ③牛乳 ふかしいも	油揚げ 魚	なす 玉ねぎ しめじ  トマト きゅうり ぶどう	砂糖 片栗粉 油 砂糖 油  さつまいも	煮干し みそ しょうゆ 塩 酢	471kcal 23.8g
水	13 27	なすとトマトのスパゲティ 豆腐とコーンのスープ ころころきゅうり 梨  ③牛乳 きな粉だんご	豆腐	なす トマト 人参 玉ねぎ ピーマン コーン しめじ きゅうり 梨	スパゲティ   米粉 白玉粉 砂糖	塩 ケチャップソース コンソメ しょうゆ 塩	514kcal 20.6g
木	14 28	カレーピラフ 野菜スープ ポテトサラダ トマト ぶどう  ③牛乳 ラスク	豚挽き肉	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 人参 しいたけ 玉ねぎ きゅうり 人参 りんご トマト ぶどう	油 米  じゃがいも  パン 油 砂糖	カレー粉 塩 コンソメ しょうゆ マヨドレ 塩	516kcal 17.7g
金	1 15 29	ごはん わかめとふのすまし汁 ポークビーンズ きゅうりのしらす和え 梨  ③牛乳 おかし	大豆水煮 豚肉 しらす	わかめ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん きゅうり 梨	米 ふ じゃがいも 砂糖  おかし	煮干し 塩 しょうゆ 塩 ケチャップ ソース 塩	596kcal 19.3g
土	2 16 30	煮込みうどん 果物  ③麦茶 おかし	豚肉 鮭	人参 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 果物	うどん  おかし	煮干し しょうゆ	382kcal 11.1g
月	4 ⑩	しめじとひじきのご飯 にらと豆腐のスープ かぼちゃのそぼろ煮 もろへいやのおひたし りんご  ③麦茶 ごまクッキー	しらす 油揚げ 豆腐 鶏ひき肉	にんじん ひじき 干しいたけ にら しいたけ  もろへいや りんご	米 油 砂糖  かぼちゃ  おかし 薄力粉 砂糖 ごま	しょうゆ 煮干し しょうゆ 塩 鰹節 しょうゆ  塩	438kcal 18.9g
火	5 19	ごはん なすととうがのみそ汁 さんまの塩焼き キャベツとわかめの甘酢和え ぶどう  ③麦茶 みそパン	油揚げ さんま  牛乳	なす とうがん わかめ  キャベツ わかめ ぶどう	米  砂糖  小麦粉 砂糖	みそ 煮干し 塩 しょうゆ 酢  みそ ベーキングパウダー	460kcal 19.6g
水	6 20	ぶどうパン コーンスープ 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ りんご  ③麦茶 わかめおにぎり 20日 きなこのおはぎ	牛乳 鶏肉  牛乳 油揚げ きな粉	玉ねぎ クリーム・ホールコーン缶  レタス りんご きゅうり みかん缶 りんご  わかめ	ぶどうパン 砂糖 砂糖 油  米 米 砂糖 もち米 小豆	塩 コンソメ しょうゆ 塩 酢 煮干し しょうゆ	344kcal 16.9g
木	7 21	ごはん かぼちゃのみそ汁 肉団子のあんかけ 野菜ののり和え 梨  ③牛乳 ほうとうのかりんとう	油揚げ 豚・鶏ひき肉  牛乳 牛乳	玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 のり 梨	米 かぼちゃ 砂糖 片栗粉  おかし ほうとう 砂糖 油	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ  しょうゆ	514kcal 22.7g
金	8 22	ごはん なめこと豆腐のみそ汁 豚肉のあまから炒め いんげんと人参のごま和え ぶどう  ③牛乳 おかし	豆腐 豚肉  牛乳 牛乳	なめこ 長ねぎ  いんげん 人参 ぶどう	砂糖 油 ごま 砂糖  おかし 薄力粉 砂糖 ごま	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ  塩	458kcal 22.6g
土	9 ⑭	スパゲティ 果物  ③麦茶 おかし	豚挽き肉	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン 果物	スパゲティ  おかし	ケチャップソース 塩	276kcal 11.9g

## れんごんの梅和え

- れんこん 150g さやいんげん10本 梅干し 大1個 めんつゆ 小さじ1
- れんこんは1.5cm角の棒状に切り、ゆでる。さやいんげんは長さを半分にし、ゆでる
  - 梅干しの実をたたき、めんつゆを加えて混ぜ、①が温かいうちにまぶしてできあがり。
- (れんごんの旬は秋から冬にかけてです。食物繊維とビタミンC、カリウムが豊富です。9月ごろ出回る新れんごんはみずみずしくあっさりとしているのでサラダや炒め物にもおすすめです。)

## かぼちゃグラタン

- かぼちゃ 150g ハム 3枚 A(生クリーム 100ml 牛乳 大さじ2 塩 コショウ 各少々)  
パン粉 大さじ2 ビザ用チーズ 40g
- かぼちゃは1cmの厚さに切り、かためにゆでる。ハムは2cm幅に切る。
  - 耐熱皿にかぼちゃとハムを入れ、Aを合わせて加える。
  - パン粉とチーズを散らし、220℃のオーブンで12~15分焼いてできあがり。(かぼちゃに多く含まれるカロチンは粘膜を丈夫に肌荒れや風邪を予防してくれます。ホクホクと甘いので子どもたちも大好きです。)