

9 月 の 給 食

社会福祉法人 今川学園
今川学園 園長 篠瀬 実千代

献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ
1	土	全粒食パン/いちごジャム おさかなソーセージ バナナ クリームシチュー2	全粒食パン/いちごジャム おさかなソーセージ バナナ 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・クリームシチュー・スキムミルク・油	星っこ 牛乳	/	ハーベスト 幼児牛乳	18	火	ご飯 麻婆なす キャベツとコーンのサラダ 小松菜と春雨のスープ	米 豚ひき肉・なす・豆腐・ねぎ・生姜・砂糖・淡口醤油・みそ・ケチャップ・豆板醤・片栗粉・ごま油 キャベツ・コーン・あみえび・フレンチドレッシング 春雨・小松菜・片栗粉・鶏ガラスープ	木葉 せんべい 牛乳	おさかな ソーセージ	鮭おにぎり (手作り) 米・鮭缶 幼児牛乳
3	月	ご飯 照り焼きチキン(レモン) ブロッコリーのおかか和え 里芋と玉ねぎのみそ汁	米 鶏肉・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・ポッカレモン ブロッコリー・ほうれん草・コーン・かつお節・濃口醤油 里芋・玉ねぎ・ねぎ・みそ・だし	かまぼこ チップス 牛乳	もも缶	乾パン 牛乳	19	水	ご飯 鯛のかば焼き風 厚揚げの煮物 ほうれん草と冬瓜のみそ汁	米 鯛・生姜・酒・片栗粉・濃口醤油・砂糖・油 厚揚げ・人参・大根・だし・淡口醤油・砂糖・みりん ほうれん草・冬瓜・みそ・だし	星っこ 牛乳	りんご	みかんゼリー (手作り) みかん缶・砂糖・ゼラチン・寒天 幼児牛乳
4	火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 中華サラダ もやしとなすのすまし汁	米 鮭・玉ねぎ・キャベツ・人参・えのき・みそ・砂糖・濃口醤油 春雨・きゅうり・厚焼き・すりごま・淡口醤油・砂糖・酢・ごま油 もやし・なす・長ネギ・淡口醤油・だし	ベジタブル せんべい 牛乳	ミニゼリー	いももち (手作り) じゃがいも・片栗粉・油・濃口醤油・砂糖・みりん 幼児牛乳	20	木	ご飯 すき焼き風煮 千切大根のマヨ和え 長いもとなめこのみそ汁	米 牛肉・白菜・玉ねぎ・小松菜・焼き豆腐・糸こんにゃく・麩・砂糖・みりん・淡口醤油・油 千切大根・人参・あみえび・マヨネーズ・レモン汁 長いも・なめこ・ねぎ・みそ・だし	ふわふわ チップ 牛乳	いちご ヨーグルト	源氏パイ 幼児牛乳
5	水	ご飯 納豆のばくだん揚げ ほうれん草としらすの和え物 きのこわかめのみそ汁	米 納豆・あみえび・さつまいも・玉ねぎ・人参・三つ葉・片栗粉・塩・油 ほうれん草・しらす・もみのり・淡口醤油・だし えのき・しめじ・しいたけ・わかめ・みそ・だし	ミニわかめ ちゃん 牛乳	おさかな ソーセージ	エースコイン 幼児牛乳	21	金	さつまいもご飯 炒り鶏 ブロッコリーとわかめの和え物 麩ときのこのすまし汁	米・さつまいも・塩 鶏肉・人参・ごぼう・三度豆・がんも・里芋・干し椎茸・板こんにゃく・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油・だし ブロッコリー・わかめ・じゃこ・濃口醤油・酢・砂糖 麩・しめじ・えのき・淡口醤油・だし	ベジタブル せんべい 牛乳	ミニゼリー	★きなこおはぎ (手作り) 米・もち米・きなこ・砂糖・ごま 幼児牛乳
6	木	ご飯 ポークビーンズ ごぼうサラダ 春雨スープ	米 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・水煮大豆・トマト水煮・酒・砂糖・淡口醤油・ケチャップ・油 ささがき・きゅうり・コーン・カニカマ・すりごま・淡口醤油・マヨネーズ 春雨・小松菜・ごま・片栗粉・鶏ガラスープ	紫芋チップ 牛乳	ミニゼリー	マシュマロおこし (手作り) コーンフレーク・マシュマロ・バター 幼児牛乳	22	土	ミルクツイスト おさかなソーセージ バナナ 鶏と野菜のスープ2	ミルクツイスト おさかなソーセージ バナナ 鶏肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆・コンソメ	ミニわかめ ちゃん 牛乳	/	牛乳かりんとう 幼児牛乳
7	金	ご飯 鱈のあんかけ がんもの煮物 貝だくさんみそ汁B	米 鱈・片栗粉・油<ソース>玉ねぎ・砂糖・淡口醤油・ケチャップ・片栗粉 がんも・人参・大根・だし・淡口醤油・砂糖・みりん 三度豆・かぼちゃ・キャベツ・冬瓜・みそ・だし	こめおこし 牛乳	ブルーベリー ヨーグルト	ポップコーン 幼児牛乳	24	月	<h2 style="font-size: 2em;">秋分の日</h2>				
8	土	麻婆丼 わかめときゅうりのみぞれ和え	米・豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・ねぎ・砂糖・淡口醤油・みそ・ケチャップ・豆板醤・片栗粉 大根・きゅうり・わかめ・カニカマ・だし・ポン酢	木葉 せんべい 牛乳	ミニゼリー	カルシウム& テツウエハース 幼児牛乳	25	火	ご飯 鶏肉の山賊焼き ひじきサラダ もやしと白菜のみそ汁	米 鶏肉・生姜・にんにく・酒・淡口醤油・片栗粉・油 ひじき・千切大根・人参・ツナ缶・濃口醤油・砂糖・酢・ごま油 もやし・白菜・わかめ・みそ・だし	かまぼこ チップス 牛乳	ペビーダノン	麦ふぁ〜パニラ 幼児牛乳
10	月	ご飯 チキンカツ インディアンベジサラダ かぶとほうれん草のスープ	米 鶏肉・小麦粉・パン粉・塩・こしょう・油 大豆水煮・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・きゅうり・酢・カレー粉・塩・油 かぶ・かぶの葉・ほうれん草・コンソメ	きなこ せんべい 牛乳	パイン缶	麩のラスク (手作り) 麩・バター・砂糖・グラニュー糖 幼児牛乳	26	水	ご飯 鯖の塩焼き ★納豆和え なすとうす揚げのみそ汁	米 鯖・酒・塩 納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・刻みのり・すりごま・淡口醤油 なす・油揚げ・玉ねぎ・ねぎ・みそ・だし	こめおこし 牛乳	ミニゼリー	みかん缶ヨーグルト (手作り) ブルーベリーヨーグルト・みかん缶・スキムミルク 幼児牛乳
11	火	小豆とさつまいものほっこりご飯 さんまの塩焼き 小松菜としめじのおひたし うす揚げと玉ねぎのみそ汁	米・小豆・さつまいも・塩 さんま・塩 小松菜・しめじ・もやし・じゃこ・濃口醤油・だし 油揚げ・玉ねぎ・ねぎ・みそ・だし	星っこ 牛乳	おさかな ソーセージ	国産やさしいゼリー 幼児牛乳	27	木	ご飯 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの梅肉和え けんちん汁	米 高野豆腐・卵・玉ねぎ・人参・三度豆・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・だし ブロッコリー・豆苗・梅肉・ポン酢・おかか 豚肉・大根・ごぼう・人参・里芋・うす揚げ・板こんにゃく・だし・淡口醤油・みりん	木葉 せんべい 牛乳	もも缶	ココナッツサブレ 幼児牛乳
12	水	雑穀ご飯 チンジャオロース風炒め 粉ふきいも 根菜のみそ汁	米・雑穀 牛肉・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ水煮・人参・生姜・砂糖・みりん・濃口醤油・オイスターソース・酒・塩・片栗粉・ごま油 じゃが芋・塩・青のり れんこん・里芋・人参・ねぎ・みそ・だし	ベジタブル せんべい 牛乳	ミニゼリー	フルーツヨーグルト (手作り) ブルーベリーヨーグルト・もも缶・パイン缶・みかん缶・スキムミルク 幼児牛乳	28	金	ゆかりご飯 えびフライ かぼちゃのサラダ ★きのこのクリームシチュー	米・ゆかり ブラックタイガー・小麦粉・塩・パン粉・油 かぼちゃ・レーズン・マヨネーズ・ヨーグルト・塩 鶏肉・しめじ・えりんぎ・まいたけ・しいたけ・クリームシチュー・スキムミルク	紫芋チップ 牛乳	ミニゼリー	スイートポテト さつまいも・砂糖・スキムミルク・バター・卵 幼児牛乳
13	木	ご飯/梅干し(幼児) 鱈のパン粉焼き ひじきの煮物 白菜ときのこのみそ汁	米 / 梅干し(幼児) 鱈・パン粉・塩・こしょう・粉チーズ・酒・にんにく・パセリ・オリーブオイル ひじき・糸こんにゃく・油揚げ・人参・だし・みりん・淡口醤油・ごま油 白菜・しめじ・えのき・みそ・だし	おさつで ボン 牛乳	ペビーダノン	なし 幼児牛乳	29	土	白いパン/カスタード おさかなソーセージ バナナ ミネストローネ2	白いパン/カスタード おさかなソーセージ バナナ じゃが芋・人参・ウィンナー・三度豆・玉ねぎ・マカロニ・トマトピューレ・トマト水煮缶・コンソメ・砂糖	星っこ 牛乳	/	アスパラガス 幼児牛乳
14	金	ご飯 豆腐のチャンプルー 三度豆のツナマヨ和え ごぼうと玉ねぎのみそ汁	米 焼き豆腐・豚ひき肉・小松菜・人参・ズッキーニ・もやし・酒・淡口醤油・塩・いり白ごま・ごま油 三度豆・ツナ缶・マヨネーズ ごぼう・玉ねぎ・ねぎ・みそ・だし	ミニわかめ ちゃん 牛乳	バナナ	ミレービスケット 幼児牛乳	※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつは、0歳普通食、1〜2歳児。乳児デザートは、0歳普通食、1歳児と2歳児のみの提供となります。 ※エネルギーの目標値は 乳児：464 kcal 幼児：511 kcal です。エネルギーは、昼食・おやつ・牛乳の合計値です。						
15	土	チキンカレー2 ほうれん草のごま和え2	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・カレールウ・スキムミルク・油 ほうれん草・じゃこ・すりごま・濃口醤油	こめおこし 牛乳	ミニゼリー	胚芽スティック 幼児牛乳	“今月の郷土料理”「鮭のちゃんちゃん焼き」「いももち」～北海道～ 北海道の名物料理として定着してきているちゃんちゃん焼きは、鮭などの魚と野菜を鉄板で焼きみそでつける料理です。9月からの鮭を秋鮭といい、この秋の時期に川を上るためにあぶらをたっぷりと含んでおりジューシーです。 鮭は世代問わず食べてもらいたい食材のひとつです。子どもには成長のために大切な栄養素をふんだんに含んでおり、まだまだまだ暑いこの時期にうれしい疲労回復にも良い働きをします。大人には血圧を下げたり、美肌になったり、血液がいきいきとしたりと、嬉しい効果があります。 北海道といえばじゃがいもですね。戦時中に主食としていももちが現れました。持ち運びも良く、少ない材料でおいしく食べれるいももちはおやつとして人気です。						
17	月	<h2 style="font-size: 2em;">敬老の日</h2>											

