



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	483	18.3	15	1.8
3~5歳児	505	19.3	15.5	2

令和2年9月



	1日(火)	2(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡ビスケット・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡クラッカー
	ご飯 ココロハンバーグ 彩りサラダ 玉ねぎとなすの味噌汁	ご飯 擬製豆腐 ほうれん草ともやしと人参の和え物 お麩とわかめの味噌汁	ご飯 鮭フライ パリパリサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	ドライカレー 切干大根の中華風サラダ ふわふわ卵のコンソメスープ ヨーグルト	ご飯 豚肉と夏野菜の味噌炒め サラダ 具だくさんの味噌汁
	☆アイス	☆りんごジャムサンド・牛乳	☆スイートポテト・牛乳	☆マーラーカオ・牛乳	☆おせんべい
7(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
♡ビスケット・牛乳	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡ウエハース・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡クラッカー
ご飯 豚肉の香味焼き 大根とツナのサラダ もやしと玉ねぎの味噌汁	野菜たっぷり夏マーボー丼 春雨ともやしのサラダ にらと玉ねぎの中華スープ 果物	ご飯 さつまいものコロッケ 千切りキャベツとフレッシュトマト とうがんと油揚げの味噌汁	きのご飯 魚の西京焼き ひじきの和風マヨサラダ 豆腐とみつばのすまし汁	ピラフ ポトフ パスタサラダ ヨーグルト	ご飯 魚の塩焼き ココロサラダ 具だくさんの味噌汁
☆フルーツゼリー・牛乳	☆じゃがもち・牛乳	☆のり塩ポップコーン・牛乳	☆ビーフン・牛乳	☆黒糖わらびもち・牛乳	☆おせんべい
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
♡クッキー・牛乳	♡チーズかまぼこ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡ビスケット・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡クラッカー
親子丼 大根とりんごのサラダ 玉ねぎと豆腐の味噌汁 果物	中華風そうめん さつまいもサラダ 果物	ご飯 魚の焼きおろし煮 きゅうりの浅漬け 玉ねぎとわかめの赤だしの味噌汁	ご飯 筑前煮 干草和え きのこの味噌汁	バターライス ミネストローネ カリカリじゃこのグリーンサラダ ヨーグルト	酢飯混ぜご飯 ごま和え すまし汁
☆チーズ入りごまがらめ・ウエハース・牛乳	☆ピザトースト・牛乳	☆ココア蒸しパン・牛乳	☆フルーツポンチ・クラッカー・牛乳	☆白玉きなこ団子・牛乳	☆おせんべい
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
		♡ウエハース・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡クラッカー
 敬老の日	秋分の日	ご飯 豚肉のしょうが焼き 千切り野菜のサラダ なめこと油揚げの味噌汁	ロールパン 秋野菜のクリームシチュー ココロサラダ ヨーグルト	鶏肉と大豆の炊き込みご飯 じゃがいものそぼろ和え お麩と青菜のすまし汁 果物	うどん ポテトサラダ 果物
		☆焼きうどん・牛乳	☆おはぎ・牛乳	☆ロッククッキー・牛乳	☆おせんべい
28日(月)	29日(火) 誕生会	30日(水)			
♡ビスケット・牛乳	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳			
ご飯 ちくわとひじきの炒り豆腐 おなます わかめとさつまいもの味噌汁	サラダうどん じゃがいものチーズ焼き 果物	納豆ご飯 さんまの塩焼き ほうれん草ともやしと人参のごま和え 大根と玉ねぎの味噌汁			
☆イチゴジャムヨーグルト・クラッカー	☆カステラ・牛乳	☆黒糖ときなこのパイ・牛乳			

## “実りの秋” 到来!



秋に旬を迎える美味しい食材の見分け方をご紹介します!  
 サンマ：黒目の周りが透明ですんでいるものが新鮮  
 きのこと：カサがあまり開いてなく、軸がしまっているもの  
 ぶどう：軸が青く、粒の表面に白い粉がついているもの  
 さつまいも：よく太っていて、ひげ根やでこぼこが少ないもの  
 栗：鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの

### 🔍 材料(1個あたり)

- ①じゃがいも 50g
- ②片栗粉 3g
- ③しょうゆ 少々
- ④のり お好み

### 🔪 作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、ゆでる
- ②つぶす
- ③棒状にする
- ④1.5cmぐらいの輪切りにする
- ⑤フライパンで両面を焼く
- ⑥片面ずつしょうゆをぬって焼く
- ⑦お好みでのりをつける



## 今月のおすすめレシピ ~じゃがもち~

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

誕生会 9月29日(火)  
 ※食材料仕入状況等により、  
 献立表と異なることもあります  
 のでご了承ください。 太田