

9月

献立表

市場保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1月	ハヤシチュー コールスロー ヨで卵	牛 人参 玉ねぎ ヨーン キャベツ じゃが芋	牛乳 果物	牛乳 手作り ジェムサンド
2火	豆腐ハンバーグ ヨーンスーフ オデサ	豚ミンチ ハム 生クリーム 卵 玉ねぎ グルメコ	牛乳 クッキー	牛乳 センベイ
3水	白身魚のポテト 玉ねぎのみじん切りの物	いりこ 玉ねぎ 人参 ササミ 胡瓜 オギ小麦粉	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
4木	ナポリタン オニオンスーフ ジャーマン	玉ねぎ じゃが芋 人参 ピーマン めん バンコン	牛乳 パン	牛乳 手作り シリアルスキー
5金	すきやき風煮 ほうれん草 スー。ポテサラ	牛 人参 玉ねぎ 中ネギ じゃが芋 焼き豆腐	牛乳 センベイ	牛乳 クラッカー
6土	冷やし中華 南仏の天ぷら	めん ハム 胡瓜 卵 南仏 もやし	牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット
8月	とり団子のチヂミスーフ チョコレート	とりミンチ 豚 卵 人参 ゴーヤ しめじ 白菜	牛乳 果物	牛乳 センベイ
9火	お誕生会	手羽中 南仏 とろもろニシ 枝豆 バンコン	牛乳 クッキー	牛乳 ケーキ
10水	塩サバ 豆腐のみじん切りの物	鯖 合びき 人参 春雨 あげ じゃが芋 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
11木	豚肉の南蛮漬け和風スーフ スパサ	カマボコ 豚 ロース 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき	牛乳 パン	牛乳 おかき
12金	南仏のきんぴら煮 のりかつお汁 伴三絲	人参 とりミンチ 南仏 胡瓜 玉ねぎ わかめ 春雨	牛乳 センベイ	牛乳 手作り スコーン
13土	ハヤシ 春巻	カマボコ 豚 卵 人参 玉ねぎ キャベツ	牛乳 クラッカー	牛乳 センベイ
16火	夏野菜カレー ツナとパスタのサラダ ヨで卵	ツナ なす びつ びつ 肉 キャベツ 南仏 人参	牛乳 クッキー	牛乳 手作り ましパン
17水	すり身の五色あげ 春雨スーフ 三鮮	すり身 しらす 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ 白菜	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
18木	炒めビーフン 煮豆 やわめスーフ	豚 人参 ほうれん草 ピーマン 玉ねぎ もやし キャベツ	牛乳 パン	牛乳 手作り チーズフライ
19金	大豆の洋風揚げ きのこ清汁 ひき煮	ソーセージ 大豆 人参 ピーマン コーン しめじ 糸こんにゃく	牛乳 センベイ	牛乳 ビスケット
20土	焼きそば 卵スーフ	カマボコ 豚 人参 ピーマン 玉ねぎ もやし	牛乳 クラッカー	牛乳 センベイ
22月	とり天 なめこ汁 ツナと春雨のサラダ	ツナ ササミ 人参 わかめ こんにゃく 胡瓜 人参 豆腐	牛乳 果物	牛乳 手作り おはぎ
24水	魚のカレーあげ きのこ清汁 ポテサラ	人参 ツナ 切り干し えのき ねぎ わかめ 豆腐	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
25木	レバーの甘辛煮 カニカマ 春雨サラダ	カニカマ とりレバー ハム 人参 白菜 コーン しめじ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 手作り マフィン
26金	愛情弁当の日	あいびき じゃが芋 胡瓜 ハム バンコン めん	牛乳 パン	牛乳 手作り 梅干枝豆
27土	豚汁 ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 豚 人参 干ばう 大根 ねぎ 白菜 芋	牛乳 センベイ	牛乳 クッキー
29月	ミルク入りあんこ しょうまい 切り大根煮	人参 スkimミルク 小麦粉 切り大根 天ぷら 豆腐	牛乳 果物	牛乳 センベイ
30火	筑前煮 もずくスーフ 酢物	とり肉 干ばう しらす 卵 もずく 人参 根 胡瓜 豆腐	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー

食育目標

- ・朝ごはんをしっかりと食べ生活リズムを整えよう。
- ・残暑に負けない体を作ろう。

旬の食材を食べましょう!!

- ・旬の時期に収穫された食材は、栄養価が高く、一年の中で一番出回る時期の為、価格も安くなります。

- (魚) ...さんま、鮭、カレイ、鯖、ほっけ
 - (野菜) ...干ばう、里芋、いたけ、さつま芋
 - (果物) ...りんご、柿、梨、栗、ぶどう
- おちじく

