

# 9 月 給 食 献 立(乳児・幼児食)

9月1日～9月16日給食献立

平成29年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼 食	3時のおやつ	材 料 名
			乳児・幼児食		
1	金	牛乳 満月ポン	ご飯 さばのカレー風味煮 青梗菜の和え物 味噌汁	牛乳 大学芋	米・さば・しょうゆ・酒・カレー粉・だし汁 青梗菜・人参・しょうゆ・上白糖 厚揚げ・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・味噌 牛乳・さつま芋・なたね油・上白糖・黒ごま
2	土	牛乳 ハッピーターン	コンソメライス 野菜スープ	牛乳 バナナ ぱりんこ	米・玉ねぎ・人参・ミックスベジタブル・コンソメ・塩・こしょう かぼちゃ・玉ねぎ・ブロッコリー・ウインナー・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・バナナ・ぱりんこ
4	月	牛乳 星たべよ	大豆カレー キャベツのサラダ キウイ	牛乳 わらびもち	米・牛肉・玉ねぎ・人参・さつま芋・大豆・カレールー・カレー粉・なたね油・りんご キャベツ・人参・コーン・酢・なたね油・塩・上白糖 キウイ 牛乳・わらび餅粉・黒砂糖・きな粉・上白糖
5	火	牛乳 オレンジ	炊き込みご飯 さわらの照り焼き かぼちゃの煮物 すまし汁	牛乳 ジャムクッキー	米・しめじ・えのき・人参・揚げ・酒・みりん・塩・しょうゆ・さわら・しょうが・上白糖・しょうゆ・みりん かぼちゃ・上白糖・しょうゆ・だし汁・グリーンピース ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・上白糖・マーガリン・いちごジャム
6	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏肉と冬瓜のさっぱり煮 インゲンのかつお和え 味噌汁	牛乳 バナナヨーグルト	米・鶏肉・冬瓜・グリーンピース・人参・しめじ・しょうゆ・酢・上白糖・みりん インゲン・人参・かつお節・しょうゆ・上白糖 玉ねぎ・厚揚げ・白菜・ねぎ・味噌 牛乳・ヨーグルト・上白糖・バナナ
7	木	牛乳 たべつちベビー	ご飯 高野豆腐のナゲット 白菜の梅和え 味噌汁	牛乳 さつま芋のバター焼き	米・高野豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・鶏卵・小麦粉・片栗粉・しょうゆ・みりん・塩・しょうが・植物油・ケチャップ 白菜・人参・梅干し かぼちゃ・玉ねぎ・なめこ・わかめ・味噌 牛乳・さつま芋・有塩バター
8	金	牛乳 満月ポン	きのこ豚肉のスパゲッティ 大根サラダ コンソメスープ	お茶 おかかふりかけおにぎり	スパゲッティ・豚肉・玉ねぎ・しめじ・人参・ピーマン・有塩バター・しょうゆ・鶏がらだし・塩 大根・人参・きゅうり・酢・なたね油・塩・上白糖 キャベツ・玉ねぎ・コーン・パセリ・コンソメ・塩 ほうじ茶・米・おかかふりかけ
9	土	牛乳 ハッピーターン	鶏そぼろ丼 味噌汁	牛乳 バナナ おさつどき	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・上白糖・みりん・しょうゆ・だし汁・片栗粉・なたね油 ブロッコリー・玉ねぎ・じゃが芋・ねぎ・味噌 牛乳・バナナ・おさつどき
11	月	牛乳 星たべよ	木の葉丼 きゅうりのかつお和え 味噌汁	牛乳 ふのラスク	米・玉ねぎ・色板・椎茸・人参・ねぎ・鶏卵・だし汁・しょうゆ・みりん・上白糖・のり きゅうり・人参・かつお節・しょうゆ・上白糖 玉ねぎ・湯葉・なめこ・わかめ・味噌 牛乳・おつゆ麩・マーガリン・上白糖
12	火	牛乳 バナナ	《世界の料理・スイス》 ロールパン・鶏のクリーム煮 インゲンのソテー コンソメスープ	牛乳 ココアケーキ	ロールパン・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・グリーンピース・クリームシチュールー・スキムミルク・塩・コンソメ インゲン・ベーコン・しめじ・しょうゆ・塩・なたね油 ブロッコリー・玉ねぎ・人参・コーン・コンソメ・塩 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・有塩バター・鶏卵・上白糖・牛乳・ココア・ホイップ
13	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さんまの塩焼き チンゲン菜のごま和え 味噌汁	牛乳 カラフルポンチ	米・さんま・塩 青梗菜・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 かぼちゃ・玉ねぎ・もやし・わかめ・味噌 牛乳・寒天・野菜ジュース・アップルジュース・上白糖・みかん缶
14	木	牛乳 たべつちベビー	ご飯 さつまあげ(郷土料理・鹿児島) キャベツのゆかり和え 味噌汁	牛乳 りんごのコンポート	米・すり身・しょうゆ・上白糖・鶏卵・玉ねぎ・人参・ごぼう・しょうが・グリーンピース・植物油 キャベツ・人参・しその香・しょうゆ もやし・しめじ・揚げ・わかめ・味噌 牛乳・りんご・上白糖・ホイップ
15	金	牛乳 満月ポン	コーンラーメン じゃが芋の煮物 梨	お茶 昆布おにぎり	中華そば・豚肉・もやし・コーン・人参・ほうれん草・鶏がらだし・ごま油・酒・しょうゆ・塩・ねぎ・しょうが・みりん・のり じゃが芋・人参・だし汁・上白糖・塩・しょうゆ・絹さや 梨 ほうじ茶・米・塩昆布
16	土	牛乳 ハッピーターン	牛丼 味噌汁	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	米・牛肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・上白糖・みりん・しょうゆ・酒 さつま芋・玉ねぎ・揚げ・ねぎ・味噌 牛乳・バナナ・ぼたぼた焼

# 9月給食献立(乳児・幼児食)

9月19日～9月30日給食献立

平成29年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
			乳児・幼児食		
19	火	牛乳 ぱりんこ	サケ寿司 がんもの煮物 赤だし	牛乳 キャロットケーキ	米・酢・上白糖・塩・鮭フレーク・きゅうり・ごま・錦糸玉子 小判型がんも・人参・グリーンピース・だし汁・しょうゆ・上白糖 白菜・玉ねぎ・わかめ・みつば・赤だし・味噌 牛乳・鶏卵・上白糖・小麦粉・なたね油・牛乳・人参
20	水	牛乳 りんご	ご飯 鶏のみそ焼き ひじきの五目炒り煮 すまし汁	牛乳 揚げパン	米・鶏肉・白みそ・上白糖・酒 ひじき・大豆・レンコン・人参・インゲン・だし汁・上白糖・しょうゆ 玉ねぎ・豆腐・なめこ・ねぎ・しょうゆ・塩 牛乳・ドッグパン・植物油・グラニュー糖
21	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 ハンバーグ 小松菜サラダ コンソメスープ	牛乳 フルーツきんとん	米・合挽きミンチ・玉ねぎ・パン粉・鶏卵・牛乳・塩・なたね油・ケチャップ 小松菜・人参・ツナ・マヨネーズ じゃが芋・玉ねぎ・コーン・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・さつま芋・りんご・黄桃缶・上白糖
22	金	牛乳 満月ポン	卵とじうどん 金平ごぼう オレンジ	お茶 しぐれおにぎり	うどん・さつま揚げ・人参・玉ねぎ・鶏卵・だし汁・みりん・しょうゆ・ほうれん草・のり ごぼう・ちくわ・人参・なたね油・上白糖・しょうゆ・こんにやく・絹さや オレンジ ほうじ茶・米・牛ミンチ・人参・上白糖・しょうゆ・みりん・酒・しょうが
25	月	牛乳 星たべよ	五目野菜ラーメン さつま芋のレモン煮 ハネジューメロン	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き	中華そば・豚肉・なたね油・人参・キャベツ・ピーマン・椎茸・もやし・鶏がらだし・塩・しょうゆ・鶏卵・ごま油 さつま芋・レモン・上白糖 ハネジューメロン 牛乳・じゃが芋・チーズ
26	火	牛乳 オレンジ	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) もやしのナムル 玉子スープ	牛乳 豆腐スコーン	米・鶏肉・しょうゆ・酒・小麦粉・片栗粉・植物油・白ねぎ・にんにく・しょうが・上白糖・酢・ごま油・ごま もやし・人参・きゅうり・ごま油・しょうゆ・上白糖 鶏卵・玉ねぎ・ねぎ・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐・牛乳・有塩バター・上白糖
27	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 サケのピザ焼き 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 プリン	米・鮭・レモン・塩・コーン・トマト缶・チーズ・パセリ 切干大根・揚げ・人参・干し椎茸・なたね油・しょうゆ・上白糖・グリーンピース もやし・かぼちゃ・なめこ・わかめ・味噌 牛乳・プリンミックス・牛乳・ホイップ
28	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 ひじきと厚揚げの煮物 インゲンのごま和え 味噌汁	牛乳 りんごのボンファム風	米・厚揚げ・鶏肉・ひじき・大根・人参・上白糖・みりん・しょうゆ・だし汁 インゲン・人参・コーン・しょうゆ・上白糖・ごま ほうれん草・玉ねぎ・えのき・みつば・味噌 牛乳・食パン・りんご・グラニュー糖・有塩バター
29	金	牛乳 満月ポン	ハヤシライス 春雨サラダ オレンジゼリー	牛乳 ポップコーン(マーガリン)	米・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ハヤシフレーク 春雨・人参・きゅうり・酢・なたね油・上白糖・しょうゆ オレンジゼリー 牛乳・ポップコーン・なたね油・マーガリン
30	土	牛乳 ハッピーターン	マーボー丼 中華スープ	牛乳 バナナ ぱりんこ	米・豆腐・豚ミンチ・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・なたね油・ごま油・みりん・味噌・片栗粉 青梗菜・玉ねぎ・しめじ・にら・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・ぱりんこ

## ☆敬老の日☆

9月の第3月曜日は敬老の日です。

長年社会に貢献してきたお年寄りをねぎらい、感謝し、長寿をお祝いする日です。

日本は世界屈指の長寿国です。健康で長生きするためには、日本型の食生活が最も効果的です。

伝統的な和食が消えつつありますが、健康づくりのためにも長寿食品を取り入れた日本型の食事を心がけましょう。



### 取り戻そう! 日本型の食生活

受け継いできた日本人の食事は、米を中心に野菜、大豆、魚の組み合わせが基本です。

栄養バランスが極めてよく、世界でも絶賛されています。



### 長寿食品 ベスト6

- 1位 大豆・豆製品
- 2位 黒酢
- 3位 海草
- 4位 野菜
- 5位 魚介類
- 6位 お茶

