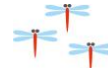




9月食事献立予定表



松寺こども園

日	曜	3才未満児		献立名	主要材料	午後おやつ
		午前おやつ	主食			
2	月	ウエハース 番茶	ごはん	オムレツ ポテトサラダ キャベツの味噌汁 手作りふりかけ	卵 鶏挽肉 玉葱 じゃが芋 mixベジタブル ハム マヨドレ 人参 キャベツ おつゆ麩 ひじき 胡麻 鰹節 ゆかり粉 スキムミルク	ワッフル 牛乳 
3	火	あられ 番茶	ごはん	魚のパン粉焼き チリピーンズ わかめスープ	鮭 マヨネーズ パン粉 パセリ粉 豚挽肉 牛挽肉 玉葱 にんにく 蒸し大豆 マカロニ ホールトマト わかめ 人参 えのき マッシュルーム缶	バームクーヘン あられ 牛乳
4	水	カステラ 番茶	ゆかりごはん	ポークシュウマイ 胡麻和え 味噌汁 果物	ポークシュウマイ 小松菜 人参 もやし 胡麻 豆腐 玉葱 しいたけ オレンジ しらす干し	ビスケット チーズ 牛乳
5	木	せんべい 番茶	ごはん	豚肉の生姜焼き ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁	豚肉 生姜 人参 玉葱 赤ピーマン 人参 ブロッコリー コーン まぐろ油漬 薄揚げ 卵 マヨドレ	フレンズスイーツ 牛乳
6	金	ビスケット 番茶	カレーライス	カレーシチュー チキンナゲット ゆでブロッコリー ヨーグルト	鶏肉 にんにく 人参 玉葱 じゃが芋 カレールウ スキムミルク 牛乳 ブロッコリー チキンナゲット ヨーグルト	クラッカー 牛乳
7	土	クッキー 番茶	ごはん	肉団子スープ グラタン 果物	人参 玉葱 ミートボール キャベツ 春雨 ニラ グラタン パナナ	お菓子 番茶
9	月	あられ 番茶	梅ごはん	ローストポーク キャベツの炒め煮 南瓜の味噌汁	豚肉 にんにく 生姜 玉葱 南瓜 高野豆腐 キャベツ 赤ピーマン ベーコン カレー粉	カステラ かりんとう 牛乳
10	火	バナナ 番茶	ごはん	卵焼き 納豆和え じゃが芋の味噌汁	卵 人参 玉葱 むきえび 薄揚げ 豚肉 小松菜 もやし ひきわり納豆 チーズ じゃが芋	クリームパン 牛乳
11	水	クッキー 番茶	ごはん	和風ハンバーグ さつま芋レモン煮 すまし汁	鶏挽肉 木綿豆腐 玉葱 生姜 パン粉 青海苔 豆乳 さつま芋 レモン汁 人参 わかめ おつゆ麩	ゼリー サブレ 牛乳
12	木	ビスケット 番茶	ごはん	魚の塩麴焼き ひじきの炒め煮 さつま芋の味噌汁	鯖 塩麴 ひじき 人参 さつま揚げ さやいんげん 胡麻 玉葱 さつま芋 豚肉 薄揚げ	カスタードワッフル 小粒揚げ 牛乳
13	金	カステラ 番茶	とろろ昆布 ごはん	鶏肉のオレンジ焼き スパゲティサラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 マーメレードジャム にんにく 生姜 サラダスパゲティ ハム 胡瓜 マヨドレ 人参 玉葱 豆腐 おつゆ麩	フレンズスイーツ 牛乳
14	土	せんべい 番茶	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め ゆでウインナー 果物	キャベツ 豚肉 生姜 人参 玉葱 ウインナー オレンジ	お菓子 番茶
17	火	あられ 番茶	ごはん	うさぎハンバーグ 胡麻和え 月見汁 果物	ハンバーグ さつま芋 人参 胡麻 大根 おつゆ麩 薄揚げ ねぎ メロン	お月見デザート クッキー 牛乳
18	水	クッキー 番茶	ごはん	オムレツ ポテトサラダ キャベツの味噌汁 手作りふりかけ	卵 鶏挽肉 玉葱 じゃが芋 mixベジタブル ハム マヨドレ 人参 キャベツ おつゆ麩 ひじき 胡麻 鰹節 ゆかり粉 スキムミルク	ワッフル 牛乳
19	木	カステラ 番茶	ごはん	魚のパン粉焼き チリピーンズ わかめスープ	鮭 マヨネーズ パン粉 パセリ粉 豚挽肉 牛挽肉 玉葱 にんにく 大豆水煮 マカロニ ホールトマト わかめ 人参 えのき	バームクーヘン あられ 牛乳
20	金	ビスケット 番茶	ごはん	【郷土料理 四国編】 焼き鳥(愛媛) 柚子風味のサラダ(高知) 打ち込み汁(香川)	鶏肉 切干大根 胡瓜 人参 まぐろ油漬 柚子 里芋 ごぼう 薄揚げ うどん	ぼたようかん(徳島) 牛乳
21	土	ウエハース 番茶	ごはん	ミートスパゲティ キャベツの入り平 果物	スパゲティ 豚挽肉 牛挽肉 茄子 玉葱 カットマト キャベツの入り平 パナナ	お菓子 番茶
24	火	せんべい 番茶	ごはん	ローストポーク キャベツの炒め煮 南瓜の味噌汁 	豚肉 にんにく 生姜 玉葱 南瓜 高野豆腐 キャベツ 赤ピーマン ベーコン カレー粉	カステラ かりんとう 牛乳
25	水	バナナ 番茶	ごはん	卵焼き 納豆和え じゃが芋の味噌汁 	卵 人参 玉葱 むきえび 薄揚げ 豚肉 小松菜 もやし ひきわり納豆 チーズ じゃが芋	あんパン 牛乳
26	木	カステラ 番茶	ゆかりごはん	ポークシュウマイ 胡麻和え 味噌汁 果物	ポークシュウマイ 小松菜 人参 もやし 胡麻 豆腐 玉葱 しいたけ オレンジ しらす干し	ビスケット チーズ 牛乳
27	金	あられ 番茶	カレーライス	カレーシチュー チキンナゲット ゆでブロッコリー ヨーグルト	鶏肉 にんにく 人参 玉葱 じゃが芋 カレールウ スキムミルク 牛乳 ブロッコリー チキンナゲット ヨーグルト	クラッカー 牛乳
28	土	クッキー 番茶	ごはん	ビーフン炒め メンチカツ 果物	ビーフン 玉葱 赤ピーマン 豚挽肉 キャベツ メンチカツ バナナ	お菓子 番茶
30	月	ウエハース 番茶	とろろ昆布 ごはん	鶏肉のオレンジ焼き スパゲティサラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 マーメレードジャム にんにく 生姜 サラダスパゲティ ハム 胡瓜 マヨドレ 人参 玉葱 豆腐 おつゆ麩	フレンズスイーツ 牛乳

9月1日は防災の日

災害時には、水道・ガス・電気などが止まり、調理法や食材が非常に限られた環境になってしまうこともあります。冷蔵庫が使えなくなる可能性があるので、常温で長期保存できる食材を普段から常備しておく、とても役立ちます。

◆備蓄のポイント◆

- ・普段食べ慣れているもので自分や家族が好きなものを選ぶ。
- ・カセットコンロとガスボンベを用意しておけば加熱調理ができる。
- ・しまいだまらず普段の食事で消費し、買い足して賞味期限切れを防ぐ(ローリングストック)。

※2日・18日は手作りふりかけが付きます。

材料の都合により献立内容を変更することがあります。

