

2019年 9 月

献立表

アメリカ山徳育こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
2	月	ビスケット お茶	ごはん 鮭の利休焼き もやしの中華和え みそ汁 バナナ	そぼろ蒸しパン 牛乳	鮭 ごま ハム みそ さつま揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス	もやし 人参 玉ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
3	火	煎餅 お茶	チキンカレー ツナと大根の煮物 梨	牛乳寒天 せんべい お茶	鶏肉 ツナ 牛乳	米 じゃがいも 油 せんべい	人参 玉ねぎ 大根 梨 みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
4	水	ビスケット お茶	ごはん プルコギ 豆腐スープ オレンジ	もちもち黒ごまパン 牛乳	豚肉 ごま 木綿豆腐 卵 チーズ 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 油 ごま油 春雨 片栗粉 白玉粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ えのき 人参 白菜 なら にんにく わかめ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
5	木	煎餅 お茶	ごはん 鶏肉BBQソース マカロニサラダ みそ汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 かにかま みそ 卵 牛乳	米 砂糖 油 マカロニ 食パン いちごジャム	コーン 人参 きゅうり 大根 なめこ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
6	金	ビスケット お茶	和風きのこスパゲッティー コールスロー 野菜スープ 柿	五平餅 牛乳	豚肉 ベーコン ごま みそ 牛乳	スパゲッティー オリーブ油 砂糖 米 もち米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 にんにく キャベツ コーン 白菜 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
7	土	煎餅 お茶	豚みそうどん 白菜のコンソメ蒸し バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 みそ ベーコン 牛乳	うどん せんべい	人参 大根 しめじ 玉ねぎ 白菜 バナナ	
9	月	ビスケット お茶	ごはん 白身魚のコーンクリーム焼き 切り干し大根の煮物 ポトフ風スープ オレンジ	塩焼きそば 牛乳	ホキ 油揚げ ウインナー 鶏ひき肉 牛乳	米 小麦粉 マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも 中華麺 ごま油	切り干し大根 人参 キャベツ オレンジ ピーマン 玉ねぎ	おむすび (ふりかけ) お茶
10	火	煎餅 お茶	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草の白和え みそ汁 バナナ	きつねごはん お茶	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ ごま みそ	米 片栗粉 油 マーマレード 砂糖 ごま油 さつまいも	ほうれん草 人参 ひじき えのき バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
11	水	ビスケット お茶	ごはん 厚揚げのカレー炒め けんちん汁 梨	ミルクトースト 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 竹輪 牛乳	米 無塩バター 食パン 練乳	玉ねぎ もやし しめじ いんげん コーン 人参 パプリカ にんにく しょうが 大根 梨	おむすび (ふりかけ) お茶
12	木	煎餅 お茶	ごはん かじきの竜田揚げ ブロッコリーのおかかマヨ和え みそ汁 オレンジ	ハムチーズおやき 牛乳 <small>(26)0・1才:ホットケーキ 2才~:アップルパイパフェ</small>	かじき 油揚げ みそ <small>(12)ハム チーズ</small> 牛乳	米 片栗粉 油 マヨネーズ (12)じゃがいも <small>(26)パイシート コーンフレーク りんごジャム ホットケーキミックス</small>	にんにく しょうが ブロッコリー 人参 もやし オレンジ 玉ねぎ	おむすび (ふりかけ) お茶
13	金	ビスケット お茶	ロールパン トマトシチュー ポパイサラダ キャンディーチーズ	鮭わかめごはん お茶	鶏肉 チーズ 卵 ウインナー 鮭 牛乳	ロールパン じゃがいも 砂糖 小麦粉 無塩バター マヨネーズ 米	玉ねぎ キャベツ にんにく トマト ほうれん草 わかめ	おむすび (ふりかけ) お茶
14	土	煎餅 お茶	二色丼 小松菜のツナコーン炒め みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏ひき肉 卵 ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 油 せんべい	小松菜 コーン なめこ バナナ	

☆献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承くださいようお願いいたします。

~今月のレシピ~ “もちもち黒ごまパン”

<材料>1人分

- ・白玉粉 11g
- ・牛乳 12g
- ・スキムミルク 2.5g
- ・塩 0.2g
- ・油 1.4g
- ・ホットケーキミックス 9g
- ・粉チーズ 4g
- ・黒ごま 1g

<作り方>

1. 白玉粉に牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
2. 残りの材料を全て加え、手でよくこねる。
3. 長さ5~6cmのスティック状に成形する。
4. 180℃で12分くらい焼く。

☆もちもち食感でチーズ風味のおやつです!!

