

2016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
1	木	ビスケット お茶	ロールパン トマトシチュー 春雨のごまサラダ バナナ	しらすとおかかのおむすび お茶	牛乳 鶏肉 ツナ しらす	じゃがいも ロールパン 小麦粉 バター ごま油 春雨	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 にんにく トマト缶 バナナ	パン お茶
2	金	クッキー お茶	ごはん 鶏肉と茄子のオースターソース炒め きのこ汁 オレンジ	ゼリー (味はお楽しみ) 煎餅 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 かき油 煎餅	なす パプリカ 玉ねぎ にんにく 人参 なめこ えのき オレンジ ビーマン	おむすび お茶
3	土	煎餅 お茶	ごはん 野菜と豚肉の味噌炒め みそ汁 バナナ	ビスケット 煎餅 牛乳	豚肉 牛乳 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 ビスケット 煎餅 油 じゃがいも	玉ねぎ パプリカ チンゲン菜 バナナ わかめ	
5	月	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉の磯マヨ焼き 和風ツナサラダ つみれ汁 スイカ	フライドポテト 牛乳	鶏肉 ツナ つみれ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 油	にんにく しょうが ブロッコリー コーン 大根 人参 ねぎ スイカ	おむすび お茶
6	火	クッキー お茶	奥沢山 かぼちゃのサラダ し・にじ オレンジ/ (そら〜) ミニゼリー	ピラフ お茶	豚肉 ウインナー	うどん 砂糖 マヨネーズ バター	人参 おくら 玉ねぎ しめじ かぼちゃ 胡 コーン ビーマン 生 オレンジ/ミニゼリー	パン お茶
7	水	煎餅 お茶	ごはん 五目炒め みそ汁 梨	きな粉トースト 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳 油揚げ	春雨 米 油 砂糖 ごま 食パン マーガリン	キャベツ 人参 パプリカ チンゲン菜 大根 水菜 梨	おむすび お茶
8	木	ビスケット お茶	完熟トマトのハヤシライス 胡瓜と竹輪の胡麻酢和え バナナ	ヨーグルト ビスケット 麦茶	豚肉 竹輪 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 ごま バター	玉ねぎ トマト缶 きゅうり 人参 バナナ	パン お茶
9	金	クッキー お茶	ごはん みそ汁 鮭のマヨキャロット焼き キャベツとチーズのサラダ (ほし・にじ) オレンジ/ (そら〜) バイン	蒸かし芋 牛乳	鮭 木綿豆腐 ハム チーズ 牛乳	米 マヨネーズ さつまいも	キャベツ 人参 わかめ オレンジ/バイン	おむすび お茶
10	土	煎餅 お茶	ソース焼きそば 大根とツナの煮物 もやしとにらのスープ 梨	ビスケット 煎餅 牛乳	豚肉 ツナ ソーセージ 牛乳	中華麺 ビスケット 煎餅	キャベツ 人参 ビーマン もやし 大根 にら もやし 梨	
12	月	ビスケット お茶	ごはん 回鍋肉 卵スープ し・にじ) オレンジ/ (そら〜) ミニゼリー	バナナヨーグルト蒸しパン 牛乳	かにかま 卵 木綿豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス チンゲン菜 バナナ	キャベツ 玉ねぎ にら 人参 えのき チンゲン菜 バナナ オレンジ/ミニゼリー	おむすび お茶
13	火	クッキー お茶	ごはん バナナ 鯖のおろしポン酢かけ ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	13日: ハムサンド、牛乳 27:乳) チーズホットケーキ、牛乳 27:米粉 チーズケーキ、牛乳	鯖 牛乳 13日:ハム 27日:チーズ 卵	米 ごま油 胡麻 油揚げ 13日:食パン マーガリン 27日:米粉 生クリーム	大根 ブロッコリー 人参 玉ねぎ バナナ 27日みかん缶	おむすび お茶
14	水	煎餅 お茶	中華丼 大豆とひじきの中華サラダ ワンタン風スープ ほし・にじ) オレンジ/ (そら〜) バイン	マカロニミートソース 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 ごま油 かき油 ワンタンの皮 片栗粉 砂糖 マカロニ	白菜 人参 玉ねぎ しめじ コーン ひじ チンゲン菜 長ネギ オレンジ/バイン	おむすび お茶
16	金	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 マカロニサラダ みそ汁 梨	大根餅 お茶	鶏肉 板えび	米 小麦粉 マヨネ 片栗粉 油 白玉粉 砂糖 ごま マーマレードジャム	人参 きゅうり 大根 万能ねぎ にら コーン 長ネぎ しめ 梨	パン お茶

☆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。

～今日のレシピ～

包まない簡単！ワンタン風スープ

<材料> 4人分

- ・豚ひき肉 40g
- ・ワンタンの皮 60g
- ・長ネギ 20g
- ・チンゲン菜 80g
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・水 600cc

<作り方>

- ①チンゲン菜は1cmの長さにきっておく。ねぎはみじん切り。
- ②水に鶏がらスープの素を入れて煮立てる。
- ③2のスープの中に豚挽き肉、チンゲン菜を入れ煮立ったら、4等分に切ったワンタンの皮を入れる。
- ④ワンタンに火が通ったら、塩としょうゆで調味し、火を止めてからねぎを散らす。



2016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	ご意見・ご感想
1 15	木	ビスケット お茶	ロールパン トマトシチュー 春雨のごまサラダ バナナ	しらすとおかかの おむすび お茶	
2 23	金	クッキー お茶	ごはん 鶏肉と茄子のオイスターソース炒め きのこ汁 オレンジ	ゼリー（味はお楽しみ） 煎餅 牛乳	
3 17	土	煎餅 お茶	ごはん 野菜と豚肉の味噌炒め みそ汁 バナナ	ビスケット 煎餅 牛乳	
5 月		ビスケット お茶	ごはん 鶏肉の磯マヨ焼き 和風ツナサラダ つみれ汁 スイカ	フライドポテト 牛乳	
6 20	火	クッキー お茶	具沢山 かぼちゃのサラダ （ほし・にじ）オレンジ/（そら〜）ミニゼリー	ピラフ お茶	
7 21	水	煎餅 お茶	ごはん 五目炒め みそ汁 梨	きな粉トースト 牛乳	
8 29	木	ビスケット お茶	完熟トマトのハヤシライス 胡瓜と竹輪の胡麻酢和え バナナ	ヨーグルト ビスケット 麦茶	
9 金		クッキー お茶	ごはん みそ汁 鮭のマヨキャロット焼き キャベツとチーズのサラダ （ほし・にじ）オレンジ/（そら〜）パイ	蒸かし芋 牛乳	
10 24	土	煎餅 お茶	ソース焼きそば 大根とツナの煮物 もやしとにらのスープ 梨	ビスケット 煎餅 牛乳	
12 26	月	ビスケット お茶	ごはん 回鍋肉 卵スープ （ほし・にじ）オレンジ/（そら〜）ミニゼリー	バナナヨーグルト蒸しパン 牛乳	
13 27	火	クッキー お茶	ごはん バナナ 鯖のおろしポン酢かけ ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	13日： ハムサンド、牛乳 27：乳）チーズホットケーキ、牛乳 幼）米粉チーズケーキ、牛乳	
14 28	水	煎餅 お茶	中華丼 大豆とひじきの中華サラダ ワンタン風スープ （ほし・にじ）オレンジ/（そら〜）パイ	マカロニミートソース 牛乳	
16 30	金	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 マカロニサラダ みそ汁 梨	大根餅 お茶	

☆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るようお願いいたします。