

# 令和5年度 9月 献立表 岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				<b>1</b> ご飯	<b>2</b> やしそば
				米40  <b>松風焼き</b> 鶏ミンチ30 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1  <b>キャベツのゆかり和え</b> キャベツ50 人参5 きゅうり8 ゆかり0.5 砂糖0.3 醤油0.8  <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお  <b>たたききゅうり</b> きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1  <b>味噌汁</b> じゃが芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
				<b>おからドーナツ(市販)</b> (小麦・卵・乳)  <b>フルーン</b>  <b>牛乳</b>  ※バナナ	<b>梅干おにぎり</b> 米 梅干 塩   <b>チーズ</b>  ※牛乳
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>冷やしうどん</b> 干しうどん30(小麦) 塩0.3 青葱3 焼きのり0.7 トマト20 卵8 干椎茸1 出し昆布 煮干 醤油2 みりん2 酒1  <b>柳川もどき</b> 豚肉15 ごぼう8 酒2 人参8 玉葱15 砂糖1 高野豆腐5 卵25 塩0.2 三度豆3 醤油2 油 みりん2	<b>マーボー丼</b> 米40 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 油  <b>三色ごま和え</b> 小松菜40 人参10 しめじ10 ごま2 砂糖0.8 塩0.1 醤油2  <b>わかめと玉葱のスープ</b> 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	<b>バケット</b> (小麦)  <b>ポークビーンズ</b> 豚肉15 大豆5 玉葱25 じゃが芋30 ケチャップ5 枝豆10 砂糖0.5 トマト缶10 醤油1 塩0.1 ブイヨン  <b>スティックきゅうり</b>  <b>パンフキンスープ</b> 南瓜60 玉葱25 牛乳80 バター3 生クリーム3 パセリ0.1 ブイヨン0.3 塩0.3	米40  <b>鮭の磯辺焼き</b> 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 青のり0.2  <b>切干大根の煮付け</b> 切干大根5 大豆3 人参8 油揚げ5 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2  <b>味噌汁</b> 豆腐25 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40  <b>鶏むね肉の南蛮漬</b> 鶏むね肉30 かぼちゃ20 玉葱20 ピーマン5 なすび20 赤ピーマン5 醤油2 酢2 片栗粉3 砂糖1 油5 出し昆布 塩0.3  <b>春雨のコーンスープ</b> 春雨5 ニラ3 ブイヨン 冷コーン8 卵15 醤油0.5 塩0.3	米40 乾ひじき0.8 人参6 ちりめんじゃこ2 油揚げ7 油0.5 醤油2 砂糖0.2 塩 みりん1 酒1 出し昆布  <b>じゃが芋とツナの炊き合わせ</b> じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8  <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布
<b>豆乳もち</b> 豆乳 黄粉 砂糖 片栗粉  <b>牛乳</b>  ※梨	<b>みたらし団子</b> 団子粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 片栗粉  <b>牛乳</b>  ※バナナ	<b>かつおおにぎり</b> 米 花かつお 醤油 みりん  <b>チーズ</b>  ※牛乳	<b>梨</b>  <b>カリカリトースト</b> (小麦・乳)  <b>牛乳</b>  ※チーズ	<b>ヨーグルト(市販)</b>  <b>おせんべい(市販)</b>   ※レーズン	<b>バナナ</b>  <b>フルーン</b>  <b>牛乳</b>  ※チーズ
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13(幼児弁当)</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
米40  <b>鶏のマーマレード焼き</b> 鶏肉60 砂糖0.5 みりん4 醤油2 酒4 マーマレード2  <b>スッキーニのサラダ</b> スッキーニ35 人参5 冷コーン8 ツナ缶8 マヨドレ8 醤油0.8  <b>野菜スープ</b> 玉葱15 キャベツ10 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	米40  <b>鯖の照り焼き</b> 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4  <b>ひじきと大豆の煮物</b> ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干  <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>カレーライス</b> 米40 牛肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 油3 塩0.2 醤油0.3 カレールウ5  <b>レタスとツナのごま酢あえ</b> レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2	<b>ロールパン</b> (小麦・乳・卵)  <b>なすびのグラタン</b> なすび40 牛ミンチ10 豚ミンチ10 トマト20 玉葱20 牛乳40 バター2 小麦粉3 ミックスチーズ5 ケチャップ5 油0.6 塩0.2  <b>キャロットサラダ</b> 人参50 缶パイン12 きゅうり10 砂糖1 塩0.2 酢2 オリーブ油2	米40  <b>春巻き</b> 春巻の皮(小麦)12 豚肉15 干椎茸1 人参10 ゆでたけのこ10 春雨7 ピーマン6 油 酒1 塩 砂糖1 ごま油0.5 醤油3  <b>ごま酢和え</b> もやし50 豆苗10 塩 乾わかめ0.5 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2  <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 卵8 のり0.5 酒1 醤油2 みりん2  <b>ごぼうの土佐煮</b> ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつを1 醤油2 みりん1 酒0.2  <b>味噌汁</b> じゃが芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
<b>スコーン</b> 小麦粉 卵 砂糖 バター レーズン  <b>牛乳</b>  ※バナナ	<b>ミルクパン(市販)</b> (小麦・卵・乳)  <b>牛乳</b>  ※チーズ	<b>ホットケーキ</b> 小麦粉 卵 砂糖 バター BP 牛乳  <b>牛乳</b>  ※ビスケット (小麦・卵・乳)	<b>鮭おにぎり</b> 米 鮭フレーク  <b>炒り小魚</b>  ※牛乳	<b>ヨーグルトシャーベット</b> ヨーグルト みかん缶 バナナ 砂糖   ※レーズン	<b>動物ビスケット(市販)</b> (小麦・乳・卵)  <b>牛乳</b>  ※チーズ

月曜日 18	火曜日 19 (誕生日会)	水曜日 20	木曜日 21	金曜日 22	土曜日 23
休 園 日	のりおにぎり 米 塩 のり  <b>白身魚のフライ</b> 白身魚50 塩0.3 油5 卵13 小麦粉3 パン粉5 牛乳5 玉葱5 パセリ0.5  <b>野菜サラダ</b> サニーレタス20 きゅうり8 カラーピーマン5 トマト20 塩  <b>野菜スープ</b> キャベツ20 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン  <b>梨</b>	米40  <b>和風ハンバーグ</b> 鶏ミンチ30 豚ミンチ20 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉2 塩 玉葱15 青葱3 醤油0.5  <b>三色土佐和え</b> 小松菜40 人参10 えのき10 花かつお1 砂糖0.8 塩0.1 醤油2  <b>味噌汁</b> じゃが芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	やきそば 中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお  <b>ササミとなすびのサラダ</b> ササミ10 酢3 酒1 なすび40 きゅうり10 砂糖0.8 醤油0.5 ごま2 オリーブ油2 塩0.3  <b>味噌汁</b> 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40  <b>手羽中の照り焼き</b> 手羽中40 砂糖1 醤油2 酒2 みりん2  <b>ピーマンのナムル</b> ピーマン20 人参10 カラーピーマン20 醤油1 砂糖1 ごま2 ごま油1  <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	休 園 日
	<b>手作りクッキー</b> 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ココア B.P  <b>牛乳</b>  ※チーズ	<b>おからドーナツ (市販)</b> (小麦・卵・乳)  <b>フルーン</b>  <b>牛乳</b>  ※おせんべい	<b>二色おはぎ</b> もち米 小豆 砂糖 黄粉  <b>牛乳</b>  ※梨	<b>さつま芋のバター焼き</b> さつま芋 バター  <b>牛乳</b>  ※バナナ	
25 ご飯	26 パケット (小麦)	27 カレーライス	28 ご飯	29 ご飯	30
米40  <b>鯖のカレー揚げ</b> 鯖50 醤油2 みりん4 酒4 油 片栗粉2 カレー粉  <b>ゆでなすのサラダ</b> なすび40 トマト20 豚肉15 きゅうり8 酢1.5 味噌1 醤油1 砂糖1  <b>味噌汁</b> 豆腐25 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>ポークビーンズ</b> 豚肉15 大豆5 玉葱25 じゃが芋30 ケチャップ5 枝豆10 砂糖0.5 トマト缶10 醤油1 塩0.1 ブイヨン  <b>ステーキきゅうり</b>  <b>パンフキンスープ</b> 南瓜60 玉葱25 牛乳80 バター3 生クリーム3 パセリ0.1 ブイヨン0.3 塩0.3	米40 牛肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 塩0.2 醤油0.3 カレールー8  <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう25 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 きゅうり10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2	米40  <b>ひじきの千草焼</b> ひじき0.5 鶏ミンチ10 油0.5 卵30 玉葱20 砂糖0.3 ほうれん草5 醤油1 塩  <b>切干大根の酢の物</b> 切干大根5 人参3 きゅうり10 酢2 塩0.1 砂糖1 醤油2  <b>清汁</b> 麩(小麦)1 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	米40  <b>おからボール</b> おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 ひじき1 豆腐25 油 醤油2 砂糖1 片栗粉5  <b>キャベツのゆかり和え</b> キャベツ50 人参5 きゅうり8 ゆかり0.5 砂糖0.3 醤油0.8  <b>味噌汁</b> さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	運 動 会  ※持ち帰り給食 パン&ジュース
<b>じゃが芋のボンテケージョ</b> じゃが芋 片栗粉 強力粉 バター 砂糖 BP 牛乳 ミックスチーズ  <b>牛乳</b>  ※柿	<b>栗おにぎり</b> 米 栗 塩  <b>チーズ</b>  ※牛乳	<b>柿</b>  <b>きらずあげ (市販)</b>  <b>牛乳</b>  ※バナナ	<b>みたらし団子</b> 団子粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 片栗粉  <b>牛乳</b>  ※フルーン	<b>ミルクパン (市販)</b> (小麦・卵・乳)  <b>牛乳</b>  ※チーズ	

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋。店頭ではさつまいもや梨などが並び始めましたね。秋の野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維などの栄養素が豊富です。夏の野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いという特徴を持ち、冷たい物を摂りすぎて弱ってしまった胃腸の改善や、便秘の解消に効き目があると言われています。

その中でも特にお勧めする食材を紹介します。

### <さつまいも>



上記の通り栄養素を豊富に含み、その栄養バランスの良さから準完全食品と呼ばれています。カルシウムは皮に多く含まれているため、皮ごと食べると良いでしょう。様々な調理法に使えるので、味噌汁に入れたり、バター焼きにしたりして、

※印は乳児の朝のおやつです。  
材料横の数字は、幼児1人分の分量です。  
(乳児は4/5(80%)になります。)  
※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。