令和3年度　「9月」　3色栄養食材 ✿ 献立表

エンジェル保育園

日	曜		おやつ	未満児おやつ	赤（血や肉になる食品）	黄(力や熱になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	水	ちくわのごまがらめ　ビタミンサラダ　けんちん汁	牛乳　大学芋	ボーロ	ちくわ　鶏肉　ひじき　豆腐	こんにゃく　ごま　油　片栗粉　砂糖	人参　えだまめ　パプリカ　ごぼう　大根
2	木	マーボー豆腐　じゃこサラダ　中華風コーンスープ	牛乳　手作りクッキー(めろん組ソフトクリーム)	ウエハース	豆腐　豚肉　しらす	ごま油　ごま　片栗粉　砂糖	玉葱　人参　もやし　小松菜　白菜　グリンピース　コーン　にんにく　生姜
3	金	★太きゅうりと厚揚げの煮物　ラーメンサラダ　豆腐となめこの味噌汁	牛乳　水ようかん	コーンフレーク	鶏肉　厚揚げ　ハム　豆腐　味噌	中華麺　ごま油　片栗粉　砂糖	太きゅうり　しめじ　人参　きゅうり　キャベツ　なめこ
6	月	豚肉の生姜焼き　白菜のおかかあえ　じゃが芋の味噌汁	牛乳　豆乳くずもち	カステラ	豚肉　うすあげ　かつお節　わかめ　味噌	じゃが芋　砂糖	玉葱　人参　ピーマン　白菜　小松菜　生姜
7	火	サバの竜田揚げ　きんぴらごぼう　めった汁	牛乳　スコーン(ぶどう組ソフトクリーム)	せんべい	さば　さつま揚げ　うすあげ　みそ	しらたき　さつま芋　ごま　片栗粉　油	人参　ごぼう　大根　白菜　生姜
8	水	照り焼きハンバーグ　ツナサラダ　春雨スープ	牛乳　小倉クリームサンド	ビスケット	豚肉　豆腐　卵　ツナ	パン粉　小麦粉　マヨネーズ　春雨	人参　玉葱　キャベツ　胡瓜　コーン　小松菜
9	木	チキンカレー　春雨サラダ	牛乳　おふかりんとう	クラッカー	鶏肉　ハム	じゃが芋　カレールウ　春雨　ごま油　砂糖	人参　玉葱　キャベツ　胡瓜
10	金	擬製豆腐　★金時草ともやしの和え物　麸の味噌汁	牛乳　フルーツポンチ	ボーロ	豆腐　豚肉　卵　ツナ　味噌	おつゆ麸　油　砂糖	人参　玉葱　しいたけ　金時草　もやし　しめじ
11	土	焼きそば　ばなな　牛乳	お茶　袋菓子	ウエハース	豚肉　牛乳	中華麺	人参　玉葱　キャベツ　ピーマン　バナナ
13	月	肉じゃが　ゆかり和え　なすの味噌汁	牛乳　バタ－シュガートースト(みかんばなな組ソフトクリ	コーンフレーク	鶏肉　うすあげ　味噌	じゃが芋　しらたき　砂糖	人参　玉葱　キャベツ　胡瓜　もやし　茄子
14	火	さつま芋ごはん　白身魚の磯辺揚げ　ナムル　きのこ汁	牛乳　りんごのパンケーキ	カステラ	白身魚　あおのり　ツナ　うすあげ	さつま芋　ごま　小麦粉　油　砂糖	人参　もやし　小松菜　しいたけ　しめじ　なめこ
15	水	ポークチャップ　かぼちゃサラダ　キャベツスープ	牛乳　じゃがもち	せんべい	豚肉　大豆　ハム	マヨネーズ　砂糖	人参　玉葱　キャベツ　かぼちゃ　胡瓜　コーン　にんにく
16	木	みそ味焼肉　金時豆　かきたま汁	牛乳　ちんすこう(もも組ソフトクリーム)	ビスケット	豚肉　味噌　金時豆　ささみ　卵	ごま油　砂糖	人参　玉葱　キャベツ　もやし　えのき　みつば
17	金	★五郎島金時と加賀れんこんの岩石揚げ　塩昆布サラダ　冬瓜の味噌汁	牛乳　抹茶ミルク蒸しパン(職員ソフトクリーム)	クラッカー	大豆　ベーコン　卵　ちくわ　昆布　味噌	さつま芋　小麦粉　マヨネーズ　ごま　油	人参　玉葱　れんこん　きゅうり　冬瓜　ねぎ
18	土	五目うどん　りんご　牛乳	お茶　袋菓子	ボーロ	豚肉　うすあげ　牛乳	うどん	人参　玉葱　葱　白菜　りんご
21	火	豚肉のバーベキューソース　じゃが芋の炒め物　青菜とえのきのスープ	牛乳　わかめおにぎり	ウエハース	豚肉　鶏肉	じゃが芋　砂糖　油　ごま油	人参　玉葱　ピーマン　小松菜　えのき　もやし
22	水	ピザチキン　キャベツとちくわのゴマポンあえ　ワンタンスープ	牛乳　梨	チーズ	鶏肉　チーズ　ちくわ　豚肉	ワンタン　ごま油　ごま	人参　玉葱　もやし　キャベツ　大根　葱
24	金	すき焼き風煮　★加賀れんこんのカミカミサラダ　玉葱としめじの味噌汁	牛乳　おはぎ	カステラ	豚肉　豆腐　ツナ　うすあげ　味噌	しらたき　おつゆ麸　マヨネーズ　砂糖	人参　玉葱　ごぼう　れんこん　胡瓜　長ねぎ　えのき　白菜
25	土	焼きうどん　オレンジ　牛乳	お茶　袋菓子	せんべい	豚肉　かつお節　牛乳	うどん	人参　玉葱　キャベツ　小松菜　オレンジ
27	月	甘酢肉団子　ゆで豚のポン酢和え　ワカメとコーンのスープ	牛乳　かぼちゃマフィン	ビスケット	ミートボール　豚肉　わかめ　ささみ	砂糖　片栗粉　ごま	人参　玉葱　もやし　コーン　グリンピース
28	火	白身魚のみそマヨ焼き　コールスローサラダ　クリームシチュー	牛乳　フライドポテト	クラッカー	白身魚　味噌　ハム　鶏肉　牛乳	じゃが芋　マヨネーズ　マカロニ　シチュールウ	人参　玉葱　キャベツ　コーン
29	水	味噌おでん　バンバンジーサラダ　魚麺の澄まし汁	牛乳　ちぎりパン	ボーロ	厚揚げ　豚肉　ちくわ　味噌　ささみ　魚麺	こんにゃく　砂糖　ごま　ごま油	人参　大根　もやし　キャベツ　えのき　みつば
30	木	グラタン　切干大根のはりはりあえ　ポトフ	牛乳　ココアプリン	ウエハース	鶏肉　牛乳　チーズ　ベーコン　ちくわ	マカロニ　シチュールウ　じゃが芋　パン粉	人参　玉葱　キャベツ　胡瓜　切干大根

■1ヶ月の平均は、エネルギー376kcal、たんぱく質16.5g、脂質15.6g、食塩2.1gです。
■14日(火)は誕生会です。
■★マークは加賀・地元野菜を使用したメニューです。

給食室から

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は少しずつ涼しさも感じられる季節となりました。
秋は食欲の高まる時期ですが、反面、夏の疲れが出て体調を崩す心配もあります。
バランスの良い食事を心がけ、充分な睡眠をとるよう気をつけましょう。