



令和4年度

9がつこんだてひょう



綾東こども園

| 日(曜日) | きゅうしょく | 体をつくる | エネルギー | 調子を整える | おやつ | ざいりょう | |
|-------|--|-------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---|
| 1(木) | やきそば えだまめ フランクフルト かきごおり  | 豚肉 フランクフルト | 砂糖 醤油 中華麺 | キャベツ 人参 玉ねぎ えだまめ | ポップコーン 乳児クラス ポップコーンとかき氷 | ポップコーン 油 | |
| 2(金) | てりやきチキン マカロニサラダ みそしる | 鶏肉 豆腐 みそ ハム 麩 | 油 ごま 砂糖 | 玉ねぎ きゅうり 人参 えのき ねぎ | おかし なし ぎゅうにゅう | おかし 梨 牛乳 | |
| 5(月) | マーボー豆腐 コーンサラダ チーズ | 豚ひき肉 豆腐 チーズ | 油 砂糖 フレンチドレ | 玉ねぎ ねぎ 人参 いら きゅうり レタス コーン | ぶどう せんべい ぎゅうにゅう | テラウエア せんべい 牛乳 | |
| 6(火) | ぶたのしょうがやき わかめとはるさめのあえもの たまごスープ | 鶏肉 ごま わかめ 豚肉 卵 | 春雨 油 | 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ねぎ しょうが | りんごゼリー おかし ぎゅうにゅう | りんごジュース 砂糖 寒天 牛乳 バームクーヘン | |
| 7(水) | ひじきいりあげつくね きゃべつのおかかあえ みそしる | 合びき肉 卵 豆腐 かつお節 かまぼこ ふ | 油 砂糖 パン粉 | 玉ねぎ きゅうり 人参 ねぎ キャベツ 小松菜 | はちみつパン ジャムパン ぎゅうにゅう | 食パン いちごジャム マーガリン はちみつ 牛乳 | |
| 8(木) | しろみさかなのみそマヨネーズやき もやしのナムル すましじる | 白身魚 みそ ハム 豆腐 | パン粉 油 マヨネーズ | 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ しめじ | おかし ヨーグルト | おかし ヨーグルト | |
| 9(金) | ひやしうどん ちくわのいそべあげ レタスサラダ  | かまぼこ あげ 竹輪 ハム | 砂糖 油 天ぷら粉 和風ドレ | ねぎ レタス きゅうり 人参 | おにぎり おちゃ | 米 ゆかり ちりめんじゃこ ごま わかめ | |
| 12(月) | すきやきふうに わかめのすのもの バナナ | 牛肉 かにかまぼこ | 油 砂糖 | 玉ねぎ ねぎ 白菜 人参 しめじ きゅうり ごぼう バナナ | フライドポテト ぎゅうにゅう | じゃがいも 油 塩 牛乳 | |
| 13(火) | とうふのまさごあげ ひじきのにも みそしる | エビ ちりめん 鶏ひき肉 豆腐 わかめ ひじき | 油 片栗粉 | 人参 ねぎ たまねぎ えのき | ゼリーバイキング おかし ぎゅうにゅう | 寒天 ジュース カルピス おかし 牛乳 | |
| 14(水) | とりこくのマーマレードやき きゃべつのごまあえ すましじる | 鶏肉 かまぼこ 塩昆布 | 砂糖 マーマレード | 玉ねぎ 人参 塩昆布 きゅうり チンゲン菜 ねぎ | おかし バナナ ぎゅうにゅう | おかし バナナ 牛乳 | |
| 15(木) | さばのたつたあげ ちゅうかふうサラダ みそしる | 鯖 ハム 豆腐 あげ | 油 砂糖 春雨 | 人参 きゅうり ねぎ キャベツ 小松菜 | せんべい スティックゼリー ぎゅうにゅう | せんべい スティックゼリー 牛乳 | |
| 16(金) | にくじゃが もやしサラダ チーズ | 豚肉 ハム チーズ | 油 じゃがいも ごまドレッシング | 人参 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり | せんべい なし ぎゅうにゅう | せんべい 梨 牛乳 | |
| 20(火) | からあげ はるさめサラダ すましじる | 鶏肉 ハム わかめ | 油 砂糖 ふ 春雨 小麦粉 | 人参 きゅうり ねぎ | きなこマカロニ ぎゅうにゅう | マカロニ きなこ 牛乳 | |
| 21(水) | カレーライス もやしのすのもの バナナ | 豚肉 わかめ | マヨネーズ 油 じゃがいも | 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり もやし バナナ | フルーツヨーグルト せんべい | みかん缶 バナナ パイン缶 せんべい | |
| 22(木) | すぶた わかめスープ ぶどう | 豚肉 わかめ ベーコン | 油 砂糖 片栗粉 | 人参 玉ねぎ パプリカ しいたけ もやし パイナップル ぶどう | ラスク ぎゅうにゅう | ソフトフランスパン 砂糖 マーガリン 牛乳 | |
| 26(月) | ナポリタンスパゲッティー コールスローサラダ スープ  | ウインナー ハム ベーコン | 油 砂糖 スパゲッティー マヨネーズ | 人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム もやし ねぎ きゅうり | おにぎり おちゃ | 米 わかめふりかけ | |
| 27(火) | さけのしおやき ごもくにまめ みそしる | 鮭 味噌 豆腐 大豆 | 砂糖 油 さつまいも | 人参 ごぼう きゅうり ねぎ れんこん | ぶどうゼリー おかし ぎゅうにゅう | ぶどうジュース おかし 寒天 牛乳 | |
| 28(水) | おべんとうのひ | |  | | おかし ぎゅうにゅう | おかし 牛乳 | |
| 29(木) | ヘルシーミートローフ きゃべつのおこんがあえ すましじる | 豚ひき肉 豆腐 わかめ 塩昆布 | 油 砂糖 | 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ | おかし オレンジ ぎゅうにゅう | おかし オレンジ 牛乳 | |
| 30(金) | うどんかい 給食はありません | 雨天の場合は給食があります 白ご飯はいりません | | | | |  |

*材料購入の都合により変更させていただくことがあります。

*9月1日(木)、9日(金)、26(月)、30日(金)は白ごはんはいりません。

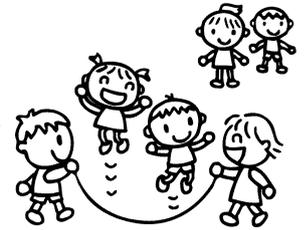
*お弁当の日はお箸をもってきてください





体を動かし生活リズムを整えよう

「スポーツの秋」ともいわれ、暑すぎず涼すぎず、体を動かすのに快適なシーズンです。体を動かすことでお腹が減れば食欲も増します。適度な疲れが快眠につながり、生活リズムが整います。食事直後に運動すると消化不良をおこしやすいので、ごはん・パンなどの糖質をとって、しばらくしてから体を動かすのが理想です。



食中毒に注意

少しずつ涼しくなり、過ごしやすい気候になってくると、夏には気をつけていた衛生管理も怠りがちになります。ところが、秋も菌の増殖しやすい気温や湿度が続きます

夏の疲れで体の抵抗力が弱くなっていることから、この時季の食中毒は意外と多いです。作り置きはせずなるべく食べきれる量を調理し、残った場合は冷蔵庫へしまいましょう！！



9/7(水)の
メニューです！

ひじき入りあげつくね (2人分)



材料 鶏ひき肉 60g 人参 1/2 本 玉ねぎ 1/4 個 乾ひじき 2.5g
しょうが 10g 酒 小さじ1弱 塩 少々 片栗粉 小さじ1

A しょうゆ 小さじ1弱 みりん 小さじ 1/3 三温糖 小さじ1
片栗粉 小さじ 1/3 水 大さじ1

- ① 人参・玉ねぎをみじん切りにし、しょうがをすりおろす
- ② ひじきを水戻しする
- ③ 鶏肉に①と②の材料を混ぜ、酒・塩・片栗粉、しょうがのしぼり汁を入れてこね
団子にして油で揚げていく
- ④ Aの調味料を合わせて、一煮立ちさせてからめる