社会福祉法人　つちざわこども園　栄養士　菊池悦子

2021年09月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
未満児			1 雑穀入りごはん	2 麦入りごはん	3 麦入りごはん	4
昼食			カラフル麻婆豆腐、小松菜と油揚げのサッと煮、すいとん汁、バナナ	ハヤシカレー、ウインナー、キャベツと厚揚げのお煮つけ、みそ汁（大根）、りんご	竹輪の青海苔揚げ、ピーマンのおかか煮、コーンクリームシチュー、バナナ	肉味噌スパゲティ、くだもの
午後			ジョア、南部せんべい（ごま）	牛乳、たぬきおにぎり	スキムミルク、ココアケーキ	牛乳、塩せんべい
未満児	6 麦入りごはん	7 麦入りごはん	8 雑穀入りごはん	9 麦入りごはん	10 麦入りごはん	11
昼食	スクランブルエッグ、肉じゃが大根、納豆（なめたけ）、みそ汁（ほうれん草）、梨	サワラのケチャップ煮、スパゲティサラダ、ごぼうの甘辛煮、豆腐みそ汁（ワカメ）、オレンジ	油揚げのねぎチーズ焼き、切り干し大根の洋風お煮つけ、ワンタンスープ、バナナ	鶏とゴボウのマーマレード煮、人参とピーマンのシリシリ炒め、みそ汁（キャベツ）、梨	サバの香りパン粉焼き、すき昆布と厚揚げのお煮つけ、みそ汁（じゃが芋）、バナナ	豚そぼろ丼、くだもの
午後	牛乳、チーズトースト	スキムミルク、マシュマロサンド	フルーツヨーグルト、ウエハース	スキムミルク、林檎ジャムのスコーン	牛乳、おせんべい	牛乳、ビスケット
未満児	13 麦入りごはん	14 麦入りごはん	15 **おたんじょう会**	16 雑穀入りごはん	17 麦入りごはん	18
昼食	かに玉風卵焼き、いちょう大根のツナ煮、納豆（ひじき）、みそ汁（キャベツ）、オレンジ	鶏のから揚げ・ねぎソース、かんぴょうとひじきの鉄骨和え、みそ汁（じゃが芋）、オレンジ	栗とキノコの炊き込みごはん、ぶり大根、マカロニポテトサラダ、豆腐みそ汁（わかめ）、ぶどうゼリー	豚の生姜焼き、かぼちゃと小豆の甘煮、みそ汁（大根）、りんご	タラとじゃが芋のチーズ焼き、ほうれん草ともやしの海苔和え、みそ汁（キャベツ）、オレンジ	野菜たっぷり焼きそば、くだもの
午後	牛乳、おせんべい **職員会議**	スキムミルク、カルピス蒸しパン	ジョア、ミレービスケット **保育士会議**	牛乳、いなり寿司	スキムミルク、苺ジャムサンド	牛乳、おせんべい
未満児	20	21 麦入りごはん	22 雑穀入りごはん	23	24 麦入りごはん	25
昼食	**敬老の日** 彼岸の入り	赤魚とコンニャクの生姜煮、くるくるマカロニと野菜のソテー、みそ汁（大根）、りんご 十五夜	**カレー**、ばんさんすう、フランクフルトソーセージのグリル、豆腐みそ汁（油揚げ）、りんご **※調理体験　カレー作り**（以上児：持参米飯　不要　）	**秋分の日**	えびフライ・タルタルソース、根菜の鶏そぼろ煮、豆腐みそ汁（小松菜）、ヨーグルト	ケチャップスパゲティ、くだもの
午後		スキムミルク、ふかし芋	ジョア、バウムクーヘン **給食検討会議**		きな粉おはぎ、ハトムギ茶	牛乳、ビスケット
未満児	27 麦入りごはん	28 麦入りごはん	29 雑穀入りごはん	30 麦入りごはん		
昼食	ベーコンオムレツ、ほうれん草のナムル、納豆（小葱）、みそ汁（じゃが芋）、りんご	サバの野菜あんかけ、かぼちゃの鶏そぼろ煮、豆腐みそ汁（わかめ）、オレンジ	高野豆腐のオランダ煮、サラスパサラダ、芋の子汁、りんご	手作りシュウマイ（アマランサス）、切り干し大根の炒め煮、みそ汁（じゃが芋）、梨		
午後	牛乳、わかめおにぎり	スキムミルク、マヨコーントースト	スキムミルク、チーズ蒸しパン	牛乳、スティックパン		

◇9月の目標
「適切な塩分でおいしく食べましょう」

健康のために大切な減塩。給食では「だし汁」のうま味を活用したり、調理法や食材の組み合わせを工夫して減塩に努めます。薄味でもおいしく食べることができる「味覚」を育てましょう。