

# 平成28年 9月 給食献立表

【今月の目標】・・・ 暑さに負けずにもりもり食べ元気に過ごしましょう

須佐保育園

| 日  | 曜 | 主食<br>(未満児) | 副 食 (共 通)                           | お や つ        |                |
|----|---|-------------|-------------------------------------|--------------|----------------|
|    |   |             |                                     | 10時(未満児)     | 3時(共通)         |
| 1  | 木 | ごまご飯        | 豆腐とつくねの梅照り焼き ポテトサラダ 大根の味噌汁          | 牛乳/ラスク       | 牛乳/饅頭/果物       |
| 2  | 金 | ご飯          | メンチカツ 大豆の五目煮 かき玉汁                   | 牛乳/南瓜グラッセ    | 牛乳/クレープ/果物     |
| 3  | 土 | ご飯          | ミートスパゲティ 卵サラダ ジャが芋のスープ              | 牛乳/ヨーグルトパン   | 牛乳/黄粉団子/果物     |
| 5  | 月 | ひじきご飯       | 岩石揚げ イカのマリネ コーンシチュー                 | 牛乳/焼きりんご     | 牛乳/お好み焼き/果物    |
| 6  | 火 | ご飯          | 鶏肉のバーベキューソース 納豆和え 野菜ラーメン            | 牛乳/アーモンドいりこ  | 牛乳/黒糖蒸しパン/果物   |
| 7  | 水 | ご飯          | 魚の塩麹焼き 根菜のサラダ ポトフ                   | 牛乳/フルーツ寒天    | ヤクルト/どら焼き/果物   |
| 8  | 木 | ワカメご飯       | 茄子のはさみ焼き 春雨の酢の物 わかめの味噌汁             | 牛乳/野菜グラッセ    | 牛乳/ミックスピザ/果物   |
| 9  | 金 | 赤飯          | 魚の磯部揚げ 和風サラダ 野菜の煮物 豆腐の澄まし汁          | 牛乳/みたらし団子    | 牛乳/チーズスティック/果物 |
| 10 | 土 | パン          | ポテトオムレツ フルーツ入りサラダ ごぼうスープ            | 牛乳/ごま蒸しパン    | 牛乳/かっぱ巻き/果物    |
| 12 | 月 | 人参ご飯        | ハンバーグ 小松菜ともやしのナムル イエローシチュー          | 牛乳/黄粉マカロニ    | 牛乳/ホットケーキ/果物   |
| 13 | 火 | パン          | 皿うどん 五目卵焼き 中華スープ                    | 牛乳/りんごのレーズン煮 | 牛乳/混ぜ込みおにぎり/果物 |
| 14 | 水 | ご飯          | 魚のカレーフリッター ひじきのサラダ 冬瓜のスープ           | 牛乳/南瓜グラッセ    | ヤクルト/コーンパン/果物  |
| 15 | 木 | ごまご飯        | ※ タルタル卵カツ マカロニサラダ 厚揚げの味噌汁           | 牛乳/牛乳くすもち    | 牛乳/白玉団子/果物     |
| 16 | 金 | ご飯          | 酢鶏 ミックスごまめ 春雨汁                      | 牛乳/粉ふき芋      | 牛乳/フルーツボンチ     |
| 17 | 土 | ご飯          | 餃子 根菜のきんぴら トマトスープ                   | 牛乳/チーズパン     | 牛乳/春巻きスティック/果物 |
| 20 | 火 | ワカメご飯       | 袋煮 三色和え 五目うどん                       | 牛乳/ホットケーキ    | 牛乳/サブレ/果物      |
| 21 | 水 | ご飯          | 魚の黄金焼き ビーフン炒め 豆腐の五目汁                | 牛乳/フルーツ寒天    | 牛乳/シフォンケーキ/果物  |
| 23 | 金 | 麦ご飯         | 春巻き コールスローサラダ 茄子の味噌汁                | 牛乳/アーモンドいりこ  | 牛乳/おはぎ/果物      |
| 24 | 土 | パン          | イタリアンスパゲティ フレンチサラダ 角切りスープ           | 牛乳/みたらし団子    | 牛乳/いなり寿司/果物    |
| 26 | 月 | 玄米ご飯        | すり身焼き 野菜のアーモンド和え クリームシチュー           | 牛乳/焼きりんご     | 牛乳/フレンチトースト/果物 |
| 27 | 火 | パン          | 竹輪のポテサラ揚げ キャベツの梅サラダ ちゃんぽん           | 牛乳/人参蒸しパン    | 牛乳/青菜のおにぎり/果物  |
| 28 | 水 | 誕生会         | ウサギライス 魚のフライ スパサラ<br>ポテトのバター炒め 卵スープ | 牛乳/菓子        | 牛乳/アップルパイ      |
| 29 | 木 | ご飯          | ミートボール ひじきの煮物 ジャが芋の味噌汁              | 牛乳/黄粉マカロニ    | 牛乳/石垣団子/果物     |
| 30 | 金 | 梅ご飯         | ささ身のはさみ焼き おかかマヨ和え 野菜スープ             | 牛乳/磯部卵焼き     | 牛乳/ソーメン汁/果物    |

※は、新メニューです。

## ～今月のレシピ～ おはぎ(4人分)

### 【作り方】

【材料】 もち米 80g  
うるち米 80g  
小豆 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
塩 少々

- ① もち米とうるち米は、炊く3時間前に洗って水につけてから炊く。
- ② ①を軽くつき、丸める。
- ③ 小豆は、3倍くらいの水につけ、火にかけ、軟らかくなるまで煮て、砂糖、塩で調味する。
- ④ 丸めた②に、あんこをくるむ。



朝晩は、すいぶん涼しくなってきましたが、日中は、まだまだ暑い日が多いですね。  
子どもたちは、活動と休息のバランスと水分補給をこまめにとり、脱水症状や熱中症には  
気をつけていこうと思います。

