

2016年度 9月 給食 だより 桂ぶどうの木こども園

12.26(月)	13.27(火)	14.28(水)	1.15.29(木)	2.16.30(金)	3(土)
ごはん 米 豚肉の味噌 豚肉 焼き 玉葱、人参、ちんね、 白味噌、醤油、酒 さつま芋の オレンジ煮 さつま芋(砂糖) 100%オレンジジュース すまし汁 ほうれん草、えのき 人参、醤油	鶏ごぼう ごはん 鶏肉、ごぼう、人参 醤油、酒、塩 なすと厚揚げの 煮物 なす、厚揚げ 醤油、砂糖 ブロッコリーの おほかろえ ブロッコリー、人参 かつおぶし、醤油 わかめの味噌汁 わかめ、玉葱、人参、味噌	ごはん 28日 米 お誕生日会 あじの 磯辺揚げ あじ、醤油、酒 片栗粉、煎り、油 根菜の炒り煮 大根、ごぼう 里芋、人参、三度豆 醤油、砂糖 きゃべつの味噌汁 きゃべつ、玉葱、人参 味噌	ごはん 米 五目豆腐 豆腐、豚肉、玉葱 人参、キヌサヤ、生姜 醤油、砂糖 焼きかぼちゃ かぼちゃ すまし汁 人参、ミツ葉 醤油	ハヤシライス 米、牛肉、じゃが芋 玉葱、人参 ハヤシレウ、ケチャップ ソース、牛乳、油 カラフルサラダ きゃべつ、きゅうり 人参、ブロッコリー パプリカ、コーン 酢、醤油、砂糖 コンソメ 30日 ハヤシライス →カレーライス 米、鶏肉、じゃが芋 玉葱、人参、カレー ソース、牛乳、油	チャーハン 米、卵、ハム ネギ、人参、玉葱 中華だし もやしと ニラのスープ もやし、ニラ 中華だし
牛乳 おにぎり 2日 米、塩、のり 26日 米、昆布	牛乳 じゃこトースト (食パン、ちりめんじゃこ マヨネーズ)	牛乳 14日 くだもの お菓子 28日 りんごケーキ (ホットケーキミックス、卵、 りんご、りんごジュース)	牛乳 1日、15日 枝豆 29日 ポップコーン (とうもろこし、塩、油)	牛乳 ヨーグルト お菓子	牛乳 お菓子
5(月)	6.20(火)	7.21(水)	8(木)	9.23(金)	10.24(土)
ごはん 米 焼き魚 魚、塩 うの花の煮物 おから、平天、人参 こんにゃく、しめじ 青葱、醤油、砂糖 すまし汁 大根、人参 ミツ葉、醤油	6日 ごはん 米 大豆とこんにゃくの 煮物 大豆、系こんにゃく、人参 ごぼう、三度豆 醤油、砂糖 オクラのベーコン炒め オクラ、ベーコン、塩 ほうれん草の味噌汁 ほうれん草、玉葱、人参、味噌 20日 親子丼 米、鶏肉、卵、玉葱 人参、ミツ葉、醤油、砂糖 スティックきゅうり きゅうり ほうれん草の味噌汁 ほうれん草、玉葱、人参、味噌	ごはん 米 ちくわの カレーきんぴら ちくわ、人参 カレー粉、醤油 砂糖、油 さつま芋サラダ さつま芋、きゃべつ きゅうり、人参 オレンジ、マヨネーズ なすの味噌汁 なす、ちんね、人参、 玉葱、人参、味噌	ごはん 米 ハンバーグ (ピーマンの肉詰めの風) 合挽肉、玉葱 人参、ピーマン、卵 パン粉、牛乳 ケチャップ、ソース 粉ふき芋 じゃが芋 トマト 冬瓜となめこの 味噌汁 冬瓜、なめこ、味噌	ごはん 米 魚春の塩焼き 魚春、塩 干切大根の 煮物 干切大根、人参、油揚げ ひじき、小松菜 醤油、砂糖 南瓜とオクラの 味噌汁 南瓜、玉葱、 人参、オクラ、味噌	肉味噌丼ぶり 米、豚挽肉 ほうれん草、人参 生姜、にんにく 味噌 すまし汁 レタス、人参 醤油
牛乳 バナナ おしせぶり昆布	牛乳 6日 そうめんチャンプル (そうめん、豚肉、きんぴら、 玉葱、人参、醤油、砂糖) 20日 お浸し (小松菜、卵、牛乳、いりごま)	牛乳 7日 きなこもち (米、もち米、きなこ、砂糖) 21日 おはき (米、もち米、甘納豆、きなこ、 砂糖)	牛乳 ほうじ茶ゼリー (ほうじ茶、砂糖、寒天) 煮干し	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 お菓子

まだまだ暑い日が続いていますが
朝晩は過ごしやすくなり、
秋の訪れを少しずつ感じられる
ようになってきました。
秋はおいしいものがたくさん
出回り、食欲も高まる季節です。
こども園では、栄養たっぷりの
旬の食材を使い、秋の味覚を
楽しみたいと思います。

秋の味覚の
さつまいもを使ったレシピ

さつまいもサラダ

- 【材料】
- さつまいも
 - ベーコン
 - きゅうり
 - 人参
 - オレンジ
 - マヨネーズ

※ お好みの材料で!!
ポイントはオレンジを
ミキサーにかけ
マヨネーズと合わせ
ドレッシングを作り
和えます。



28日 お誕生日会

- さつま芋ごはん
(米、さつま芋、酒、塩)
- あじの磯辺揚げ
- 根菜の炒り煮
- きゃべつの味噌汁
- ぶどう