



献立表



2015年09月

カトリック垂水幼稚園

日付	献立名	材 料 名		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 火	御飯、豆腐すまし汁、ハンバーグ、キャベツのコーン煮、すいか	米、パン粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳	すいか、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ
02 水	御飯、マーボー豆腐、小松菜のサラダ、バナナ	米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、米みそ	バナナ、ごまつな、もやし、ねぎ、しょうが
03 木	きつねうどん、かき揚げ	干しうどん、さつまいも、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	油揚げ、卵	にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にら
04 金	御飯、揚げ豆腐の和風あんかけ、さつまいもの甘煮、キャンディチーズ	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、チーズ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、しょうが
05 土	御飯、みそ汁、肉じゃが、きゅうりのサラダ、ゼリー	米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	豚肉、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、さやえんどう、コーン缶、ねぎ
07 月	焼きそば、ひき肉の春巻き、バナナ、牛乳	焼きそばめん、春巻きの皮、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)	キャベツ、もやし、バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あおのり
08 火	カレーライス、中華風あえ物	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	豚肉	たまねぎ、にんじん、もやし、ごまつな、しめじ、コーン缶
10 木	御飯、筑前煮、春雨サラダ、パイナップル	米、板こんにゃく、さといも、砂糖、はるさめ、ごま油	鶏もも肉、生揚げ、かにまぼこ	パイナップル、れんこん、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ、ごぼう、コーン缶、いんげん
11 金	ひじきとツナ御飯、みそ汁、ポテトサラダ、キャンディチーズ	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、砂糖	ツナ水煮缶、ハム、チーズ、米みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ひじき、カットわかめ
12 土	キッズピビンバ、中華スープ、ゼリー	米、ごま、砂糖、ごま油	卵、豚ひき肉、鶏ひき肉	もやし、ほうれんそう、にんじん、にら、ねぎ、しょうが、にんにく
14 月	御飯、コロケ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、うさぎりんご、牛乳	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、卵、牛ひき肉	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん
15 火	御飯、みそ汁、ささ身の中華風てんぷら、胡麻あえ、すいか	米、油、ごま、片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏ささ身、木綿豆腐、卵、米みそ	すいか、緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
16 水	御飯、キャベツと豚肉のみそ炒め、ほうれん草ともやしのナムル、バナナ	米、油、砂糖、ごま、ごま油	豚肉、豆みそ	キャベツ、ほうれんそう、バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが
17 木	ミートスパゲティ、野菜スープ、ゼリー	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、にんにく

日付	献立名	材 料 名		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18 金	御飯、かき玉汁、サバの甘酢あんかけ、かぼちゃの甘煮、バナナ	米、砂糖、片栗粉	塩さば、卵	かぼちゃ、バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、ピーマン、
19 土	カレーライス、大根とツナのあえ物、ゼリー	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉	生揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが
24 木	御飯、チーズササミカツ、キャベツと油揚げの炒め煮、もも缶、牛乳	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、卵、油揚げ、チーズ	キャベツ、もも缶
25 金	炊き込みピラフ、豆乳スープ、キャンディチーズ	米	豆乳、ウインナー、チーズ、ベーコン、バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、コーン缶、いんげん
26 土	御飯、みそ汁、さばの塩焼き、白あえ、バナナ	米、じゃがいも、しらたき、ごま、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ	バナナ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん
28 月	御飯、鶏の唐揚げ、もやしと人参のナムル、パイナップル、牛乳	米、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉	もやし、パイナップル、にんじん、生わかめ、しょうが、にんにく
29 火	お好み焼き、スパゲティのサラダ、すいか	小麦粉、マヨネーズ、スパゲティ、オリーブ油、ごま油	卵、豚肉、ハム、干しえび、かつお節	キャベツ、すいか、きゅうり、にら、にんじん、ねぎ、あおのり
30 水	御飯、みそ汁、鶏かつ、白菜のサラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、すりごま	鶏むね肉、米みそ、卵、油揚げ、かつお節	はくさい、もやし、オレンジ、カットわかめ

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

幼児食を始めよう

大人に食べさせてもらうことが中心の離乳食とは違い、子どもがひとりで食べる幼児食は、スプーンやフォークといった食器・食具を使う技術が身につきます。また、食べ物も形や味にさまざまな変化がつくため、食べることへの意欲をより育むことができます。離乳食の完了期を迎えたら、子どものようすを見ながら、幼児食へ移ってみてはいかがでしょうか。「幼児食はまだ早い…」と感じたら、少し前の段階にまた戻ればよいのです。



…完全給食です。園で炊飯しますので、1・2号認定の園児は、お米2合を袋に入れて必ず記名し9月8日(火)までに持たせて下さい。

…麺食ですので、主食のご飯は不要です。

※1・2号認定の園児は、以外の日は主食の白いご飯を持たせて下さい。

※3号認定の園児は毎日完全給食ですので、白いご飯もお米も必要ありません。