9月　幼児用給食献立表

まつぼっくり保育園

2020年

日	曜日	給食	おやつ
1	火	ごはん　冬瓜汁　豆腐のおかか揚げ　切り干し大根の煮物　ほうれん草のごま和え　オレンジ	プリン　せんべい　麦茶
2	水	湯種パン　コーンチャウダー　じゃが豚ボール　ツナサラダ　トマトのマリネ　みかん寒天	枝豆　ビスケット　麦茶
3	木	ごはん　なすの味噌汁　鮭の金山寺味噌焼き　ポテトサラダ　キャベツの塩昆布あえ　梨	フルーツヨーグルト クラッカー　麦茶
4	金	冷し中華　焼きししゃも　野菜のごま和え　バナナ	じゃが芋とごはんのお焼き 麦茶
5	土	豚丼　豆腐の味噌汁　さつま芋のサラダ　トマト　フルーツ	麩ラスク　牛乳
6	日		
7	月	ごはん　じゃが芋の味噌汁　チンジャオロース　小魚サラダ　チンゲン菜の和え物　オレンジ	リンゴの包み揚げ　牛乳
8	火	たぬきうどん　かじきの梅風味焼き　カラフルサラダ　煮かぼちゃ　梨	鮭わかめおにぎり　カルピス
9	水	カレーライス　野菜スープ　手羽中の照り焼き　大根サラダ　ぶどう	アイスクリーム　麦茶 ミレービスケット
10	木	ふりかけごはん　もやしの味噌汁　アジフライ　切り干し大根の酢の物　ブロッコリーの塩昆布あえ　オレンジ	味噌ポテト　牛乳
11	金	ハンバーガー　コーンスープ　フライドポテト　コールスローサラダ　トマト　バナナ	炒飯　オレンジジュース
12	土	肉うどん　マセドアンサラダ　じゃが芋のバター醤油煮　フルーツ	ジャムサンド　牛乳
13	日		
14	月	醤油ラーメン　揚げギョーザ　ブロッコリーのおかかあえ　トマト　バナナ	ぶどうゼリー　せんべい　麦茶
15	火	ごはん　キャベツの味噌汁　鰆のごま味噌焼き　冬瓜と豚肉の炒め物　ほうれん草の和え物　ぶどう	うどん揚げ　リンゴジュース
16	水	手作りぶどうパン　ポトフ　鶏肉のバーベキューソース　スパゲッティーサラダ　ゆでブロッコリー　ヨーグルト	牛乳もち　昆布　麦茶
17	木	炊き込みごはん　大根の味噌汁　松風焼き　じゃが芋の金平　ブロッコリーのマヨコーンあえ　梨	スキムミルクビスケット 牛乳
18	金	おにぎり　豚汁　ぶりのから揚げ　酢の物　粉ふき芋　バナナ	きな粉ラスク　牛乳
19	土	ハヤシライス　キャベツのスープ　鶏肉のマーマレード焼き　ツナサラダ　フルーツ	フルーツポンチ　せんべい 麦茶
20	日		
21	月		
22	火		
23	水	ナポリタン　もずく汁　鶏肉の味噌焼き　かぼちゃサラダ　トマト　ぶどう	おはぎ　せんべい　麦茶
24	木	食パン　ミネストローネ　アメリカンハンバーグ　フライドポテト　温野菜サラダ　オレンジ	揚げ玉おにぎり オレンジジュース
25	金	わかめごはん　土瓶風お清まし　春巻き　小松菜の和え物　オーロラポテトサラダ　梨	ポップコーン　チーズ　麦茶
26	土	焼きそば　ほうれん草の味噌汁　タンドリーチキン　ブロッコリーサラダ　フルーツ	ヨーグルト　クラッカー　麦茶
27	日		
28	月	ビビンバ　春雨スープ　マカロニサラダ　トマト　バナナ	チヂミ　野菜ジュース
29	火	ごはん　もずくの味噌汁　鯖の味噌煮　キャベツの甘酢和え　筑前煮　梨	スイートポテト　牛乳
30	水	くまさんパン　コンソメスープ　いがぐりコロッケ　さきいか入りサラダ　コーンウインナー　柿	アップルパイ　麦茶
		3～5歳児エネルギー	579Kcal
		3～5歳児たんぱく質	21.5g

仕入の都合により
献立を変更することが
ありますので
ご了承ください。

じゃが芋とごはんのお焼き

＜材料＞20個分

じゃが芋	400g
ごはん	250g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
油	適宜
醤油	大さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	大さじ2

＜作り方＞

(1)じゃが芋はやわらかく茹でてつぶす。

(2)ボールに温かいごはん・じゃが芋・醤油・砂糖を入れて混ぜ合わせ、生地を作る。平らな丸い形にする。

(3)フライパンに油を熱し、(2)を両面焼く。

(4)鍋に醤油・砂糖・みりん・片栗粉・水を入れ、混ぜながら火にかける。とろみがついたら(3)に塗る。

9月　幼児用給食献立表

まつぼっくり保育園

2020年

日	曜日	給食	おやつ
1	火	ごはん　冬瓜汁　豆腐のおかか揚げ　切り干し大根の煮物　ほうれん草のごま和え　オレンジ	プリン　せんべい　麦茶
2	水	湯種パン　コーンチャウダー　じゃが豚ボール　ツナサラダ　トマトのマリネ　みかん寒天	枝豆　ビスケット　麦茶
3	木	ごはん　なすの味噌汁　鮭の金山寺味噌焼き　ポテトサラダ　キャベツの塩昆布あえ　梨	フルーツヨーグルト クラッカー　麦茶
4	金	冷し中華　焼きししゃも　野菜のごま和え　バナナ	じゃが芋とごはんのお焼き 麦茶
5	土	豚丼　豆腐の味噌汁　さつま芋のサラダ　トマト　フルーツ	麩ラスク　牛乳
6	日		
7	月	ごはん　じゃが芋の味噌汁　チンジャオロース　小魚サラダ　チンゲン菜の和え物　オレンジ	リンゴの包み揚げ　牛乳
8	火	たぬきうどん　かじきの梅風味焼き　カラフルサラダ　煮かぼちゃ　梨	鮭わかめおにぎり　カルピス
9	水	カレーライス　野菜スープ　手羽中の照り焼き　大根サラダ　ぶどう	アイスクリーム　麦茶 ミレービスケット
10	木	ふりかけごはん　もやしの味噌汁　アジフライ　切り干し大根の酢の物　ブロッコリーの塩昆布あえ　オレンジ	味噌ポテト　牛乳
11	金	ハンバーガー　コーンスープ　フライドポテト　コールスローサラダ　トマト　バナナ	炒飯　オレンジジュース
12	土	肉うどん　マセドアンサラダ　じゃが芋のバター醤油煮　フルーツ	ジャムサンド　牛乳
13	日		
14	月	醤油ラーメン　揚げギョーザ　ブロッコリーのおかかあえ　トマト　バナナ	ぶどうゼリー　せんべい　麦茶
15	火	ごはん　キャベツの味噌汁　鰆のごま味噌焼き　冬瓜と豚肉の炒め物　ほうれん草の和え物　ぶどう	うどん揚げ　リンゴジュース
16	水	手作りぶどうパン　ポトフ　鶏肉のバーベキューソース　スパゲッティーサラダ　ゆでブロッコリー　ヨーグルト	牛乳もち　昆布　麦茶
17	木	炊き込みごはん　大根の味噌汁　松風焼き　じゃが芋の金平　ブロッコリーのマヨコーンあえ　梨	スキムミルクビスケット 牛乳
18	金	おにぎり　豚汁　ぶりのから揚げ　酢の物　粉ふき芋　バナナ	きな粉ラスク　牛乳
19	土	ハヤシライス　キャベツのスープ　鶏肉のマーマレード焼き　ツナサラダ　フルーツ	フルーツポンチ　せんべい 麦茶
20	日		
21	月		
22	火		
23	水	ナポリタン　もずく汁　鶏肉の味噌焼き　かぼちゃサラダ　トマト　ぶどう	おはぎ　せんべい　麦茶
24	木	食パン　ミネストローネ　アメリカンハンバーグ　フライドポテト　温野菜サラダ　オレンジ	揚げ玉おにぎり オレンジジュース
25	金	わかめごはん　土瓶風お清まし　春巻き　小松菜の和え物　オーロラポテトサラダ　梨	ポップコーン　チーズ　麦茶
26	土	焼きそば　ほうれん草の味噌汁　タンドリーチキン　ブロッコリーサラダ　フルーツ	ヨーグルト　クラッカー　麦茶
27	日		
28	月	ビビンバ　春雨スープ　マカロニサラダ　トマト　バナナ	チヂミ　野菜ジュース
29	火	ごはん　もずくの味噌汁　鯖の味噌煮　キャベツの甘酢和え　筑前煮　梨	スイートポテト　牛乳
30	水	くまさんパン　コンソメスープ　いがぐりコロッケ　さきいか入りサラダ　コーンウインナー　柿	アップルパイ　麦茶
		3～5歳児エネルギー	579Kcal
		3～5歳児たんぱく質	21.5g

仕入の都合により
献立を変更することが
ありますので
ご了承ください。

じゃが芋とごはんのお焼き

＜材料＞20個分

じゃが芋	400g
ごはん	250g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
油	適宜
醤油	大さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	大さじ2

＜作り方＞

(1)じゃが芋はやわらかく茹でてつぶす。

(2)ボールに温かいごはん・じゃが芋・醤油・砂糖を入れて混ぜ合わせ、生地を作る。平らな丸い形にする。

(3)フライパンに油を熱し、(2)を両面焼く。

(4)鍋に醤油・砂糖・みりん・片栗粉・水を入れ、混ぜながら火にかける。とろみがついたら(3)に塗る。