



2022年 9月予定こんだてひょう



	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1	木 冷やし中華、メロン 豚肉のしょうが焼き	中華麺・きゅうり・もやし・トマト・焼き豚・卵・メロン	牛乳 おにぎり(鮭わかめ)
2	金 きゅうりとわかめの酢の物 和風キャベツの野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・生姜・きゅうり・わかめ・人参・キャベツ・えのき 長ねぎ	牛乳 おかし
3	土 マーボー丼、わかめスープ、りんご	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・生姜・青ねぎ・椎茸・長ねぎ わかめ・白ごま・りんご	牛乳 おかし
5	月 鶏の南蛮漬け、みそ汁、なし	鶏肉・長ねぎ・きゅうり・トマト・なす・玉ねぎ・青ねぎ・わかめ・なし	牛乳 きな粉ラスク
6	火 白身魚の甘辛煮、ひじきの煮物 すまし汁	メルルーサ・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・麩・えのき・みつ葉 わかめ	牛乳 フライトホト
7	水 豚丼、みそ汁	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・生姜・青ねぎ・豆腐・油揚げ 青ねぎ・わかめ	牛乳 さつまいもケーキ
8	木 バターロール、ミネストローネ マカロニサラダ	バターロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ベーコン トマト缶・マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり(のり)
9	金 鶏肉の照り焼き ほうれん草とウインナーのソテー 和風冬瓜の野菜スープ	鶏肉・ほうれん草・ウインナー・コーン・冬瓜・人参・玉ねぎ・えのき 長ねぎ	牛乳 カップヨーグルト
10	土 ベーコンピラフ、コンソメスープ、りんご	ベーコン・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース 豚肉・りんご	牛乳 おかし
12	月 スパニッシュオムレツ、豆腐スープ、なし	卵・ほうれん草・トマト・人参・玉ねぎ・ベーコン・チーズ・豆腐 青ねぎ・なし	牛乳 わらびもち
13	火 ツナピラフ、オニオンスープ	ツナ・コーン・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ベーコン	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
14	水 肉じゃが、みそ汁、りんご	じゃがいも・牛肉・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・グリーンピース・麩 えのき・青ねぎ・わかめ・りんご	牛乳 パリパリピザ
15	木 世界の国の日☆ハワイ サイミン、モチコチキン	中華麺・ハム・長ねぎ・卵・鶏肉・生姜	牛乳 ハウピア(ゼリー)
16	金 鮭のチーズムニエル ほうれん草とコーンの胡麻和え 大根の野菜スープ	鮭・粉チーズ・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・大根・玉ねぎ パセリ	牛乳 おかし
17	土 牛丼、みそ汁、なし	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ 青ねぎ・わかめ・なし	牛乳 おかし
20	火 豚肉のねぎみそ焼き、ゆばサラダ すまし汁	豚肉・青ねぎ・玉ねぎ・湯葉・キャベツ・人参・ハム・椎茸・みつ葉 わかめ	牛乳 スイートポテト
21	水 パンパンジー、中華スープ、りんご	鶏肉・生姜・きゅうり・もやし・トマト・白ごま・チンゲン菜・長ねぎ わかめ・焼き豚・りんご	牛乳 麩のラスク
22	木 豆乳ロール、ポトフ、春雨サラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ウインナー 春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おはぎ
24	土 鶏丼、みそ汁、なし	鶏肉・玉ねぎ・人参・豆腐・油揚げ・青ねぎ・わかめ・なし	牛乳 おかし
26	月 ウィニーライス、コンソメスープ	ウインナー・コーン・玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・豚肉	牛乳 アメリカンドッグ
27	火 夏野菜カレー、フレンチサラダ	鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・かぼちゃ・りんご・カレーウ・トマト缶 グリーンピース・福神漬・キャベツ・ハム・コーン	牛乳 フルーツヨーグルト
28	水 さわらの野菜あんかけ わかめともやしのスープ、柿	さわら・玉ねぎ・人参・長ねぎ・もやし・青ねぎ・わかめ・焼き豚・柿	牛乳 くずもち
29	木 五目うどん、大根ときゅうりのサラダ	うどん・キャベツ・人参・豚肉・椎茸・油揚げ・青ねぎ・大根・きゅうり	牛乳 おにぎり(そぼろ)
30	金 ポークピカタ、三色ごま和え じゃがいもの野菜スープ	豚肉・卵・パセリ・ほうれん草・えのき・人参・すりごま・じゃがいも 玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 おかし・チーズ

☆季節の食事・・・おはぎ

お彼岸のお墓参り時、もともとはお餅だけをお供えてきましたが、ビタミンB(疲労回復などに効く)を多く取ろうと、昔の方の知恵であんこ(小豆)を使うようになりました。

あんこ色に似た季節の花(ぼたん・萩)にちなんで、春を『ぼたもち』秋を『おはぎ』と言うそうです。



世界の国の日～今月はハワイです

ハワイの気候は乾季と雨季に分かれています。

そのため、亜熱帯、熱帯気候で育つ、パパイヤやパイナップル、グアバなどの果物が収穫されます。

また、四方を海に囲まれたハワイには、マヒマヒ(シイラ)やアヒ(マグロ)などの新鮮な魚介類も手に入ります。

園ではサイミン(魚介スープ)、モチコチキン(からあげ風)、おやつにハウピア(ゼリー)をいただきます。



☆おやつは上段:午前、下段:午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。

☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。

☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。