

🍁🍂🍃 2024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
2月	パンパンジー、みそ汁、メロン	鶏肉・生姜・きゅうり・もやし・トマト・白ごま・なす・玉ねぎ・青ねぎ わかめ・メロン	牛乳 わらびもち
3火	ベーコンピラフ、キャベツの野菜スープ	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 キャベツ・パセリ	牛乳 パリパリピザ
4水	さわらのチーズムニエル ほうれん草とコーンの胡麻和え 大根の野菜スープ	さわら・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 アメリカンドッグ
5木	冷やしうどん、柿	うどん・豚肉・生姜・トマト・きゅうり・青ねぎ・わかめ・柿	牛乳 おにぎり(シーチキン)
6金	豚肉のねぎみそ焼き れんこんきんぴら、けんちん汁	豚肉・青ねぎ・玉ねぎ・れんこん・人参 こんにやく・白ごま・玉ねぎ・こんにやく・ごぼう・豆腐・椎茸・長ねぎ	牛乳 おかし
7土	牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
9月	鶏の南蛮漬け、冬瓜の野菜スープ、なし	鶏肉・長ねぎ・きゅうり・トマト・冬瓜・人参・玉ねぎ・ベーコン パセリ・なし	牛乳 さつまいもチーズ焼き
10火	白身魚の甘辛煮、切干大根の煮付 豚汁	メルルーサ・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・豚肉・大根・しめじ 板こんにやく・じゃがいも・青ねぎ	牛乳 麩のラスク
11水	なすと豚肉のみそ煮、わかめスープ、柿	なす・玉ねぎ・豚肉・人参・糸こんにやく・椎茸・グリーンピース 長ねぎ・わかめ・白ごま・柿	牛乳 くずもち
12木	バターロール、ミネストローネ 春雨サラダ	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・春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり(そばろ)
13金	豆腐ハンバーグ、ポパイソテー、みそ汁	牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・ひじき・牛乳・豆腐・ほうれん草・えのき コーン・ベーコン・切干大根・油揚げ・青ねぎ・わかめ	牛乳 カップヨーグルト
14土	ウイニーライス、コンソメスープ、りんご	ウイナー・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース 大根・豚肉・りんご	牛乳 おかし
17火	さわらのごま照り焼き、ひじきの煮物 みそ汁	さわら・すりごま・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・冬瓜・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ	牛乳 黒糖蒸しパン
18水	世界の国の日☆スペイン ポジョ・アム・ペラ、シャト プーラサルダ	鶏肉・なし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・トマト缶・白ごま・キャベツ ほうれん草・シーチキン・大豆・かつお節・パン粉・きなこ・たら じゃがいも	牛乳 トリンチャツ
19木	豆乳ロール、ビーフシチュー マカロニサラダ	豆乳ロール・牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース デミグラスソース・ホワイトソース・マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おはぎ
20金	中華丼、わかめともやしのスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸・豚肉・卵・青ねぎ・もやし・長ねぎ わかめ・焼き豚	牛乳 おかし
21土	ツナピラフ、オニオンスープ、りんご	ツナ・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース ベーコン・りんご	牛乳 おかし
24火	厚焼き卵、豆腐スープ、りんご	卵・人参・玉ねぎ・鶏肉・長ねぎ・豆腐・玉ねぎ・人参・青ねぎ りんご	牛乳 ホットケーキ
25水	きのこカレー、フレンチサラダ	豚肉・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・椎茸・カレールウ グリーンピース・福神漬・キャベツ・人参・ハム・コーン	牛乳 フルーツヨーグルト
26木	みそラーメン、大根サラダ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・コーン・青ねぎ 鶏ガラ・大根・すりごま	牛乳 おにぎり(おかか)
27金	鮭のフライ ほうれん草とウイナーのソテー 玉ねぎの野菜スープ	鮭・ほうれん草・ウイナー・コーン・玉ねぎ・人参・パセリ	牛乳 おかし・チーズ
28土	豚丼、みそ汁、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・生姜・青ねぎ・豆腐・油揚げ 青ねぎ・わかめ・りんご	牛乳 おかし
30月	肉じゃが、みそ汁、柿	じゃがいも・牛肉・玉ねぎ・人参・糸こんにやく・グリーンピース・麩 えのき・青ねぎ・わかめ・柿	牛乳 きな粉ラスク

☆胚芽米の日・・・中華丼(20日)、きのこカレー(25日)、おにぎり(5日、12日、26日)

☆季節の食事・・・おはぎ

お彼岸の日にいただくおはぎは、漢字では「御萩」と書きます。

まわりにまぶした小豆の粒が、秋の七草のひとつである萩の花が咲き乱れる様に似ているからだと言われています。

園では19日のおやつにいただきます。



世界の国の日～今月はスペインです。

スペイン料理はその土地の自然の恵みをありのまま料理するために、味のベースにニンニクとオリーブオイルが用いられ、新鮮な素材そのものを味わう料理が多いことが特徴です。

国土の多くが海に囲まれているため、海の幸がスペイン料理の柱となりました。

また、イベリコ豚などの生ハムや腸詰めなどの保存食が発達して出てくる材料にもなっていることや、

野菜では玉ねぎ、じゃがいも、トマト、魚介類ではイワシやタラ、肉類では羊、豚、鶏などの食材が多く使われることが特徴です。

園では、ポジョ・アム・ペラ(鶏肉と梨の煮物)、シャト(サラダ)、プーラサルダ(たらと長ねぎのスープ)、

おやつにトリンチャツ(キャベツとじゃがいもの焼き物)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。