2021年度09月

献　立　表

☆都合により献立を変更することがあります。

ハレルヤ保育園
0728685541

	園基準	9月1日平均
エネルギー	464	487
タンパク質	17.4	18.5
脂質	15	15.3
カルシウム	214	258
鉄	2.3	2

〇お月見のいわれ

お月見は、中国の「中秋節」を起源とする行事で、奈良時代から平安時代初期から伝わったとされます。旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と言い、「芋名月」という地方もあります。収穫時期の行事であるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもありました。

2021年の十五夜は9月21日（火）です。おやつに「みたらし団子」を提供する予定です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さけの味噌香味焼き さけ 酒 塩 みそ みりん ねぎ たまねぎ にんじん 油 胡麻和え チンゲンサイ コーン にんじん ごま 三温糖 しょうゆ 大根汁 油揚げ だいこん ほうれんそう にんじん こんにゃく ねぎ しめじ こんぶ だし しょうゆ 牛乳 さつま芋のガレット チーズ さつまいも ホットケーキ粉 バター 牛乳 卵 りんご りんご	**2** 牛乳 お菓子（クッキー） 麦御飯 胚芽米 押麦 牛肉の炒め煮 牛肉 ごぼう にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ 油 三温糖 しょうゆ 酒 ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー コーン ノンオイルドレッシング 麸のみそ汁 ふ たまねぎ なす じゃがいも しいたけ にんじん ねぎ だし みそ 牛乳 フルーツゼリー かんてん みかん缶 パイン缶 三温糖 お菓子 せんべい	**3** 牛乳 米菓 そらまめ御飯 胚芽米 そらまめ 油揚げ こんぶ 酒 塩 さばの野菜衣揚げ さば 酒 にんじん たまねぎ あおのり 小麦粉 しょうゆ 塩 油 三色なます だいこん きゅうり にんじん 酢 三温糖 塩 だし 納豆のみそ汁 生揚げ 納豆 さといも にんじん ねぎ こまつな わかめ だし みそ 牛乳 お菓子 クッキー せんべい なし なし	**4** 牛乳 お菓子（あられ） ひじきチャーハン 胚芽米 鶏ひき肉 ひじき にんじん しいたけ ピーマン しょうゆ みりん 卵 油 ごま油 塩 大根のみそ汁 豆腐 だいこん にんじん こまつな わかめ だし みそ 牛乳 お菓子 クッキー せんべい プチゼリー プチゼリー 2個
6 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 蒸し魚のとろみあん さわら 酒 塩 チンゲンサイ にんじん えのきたけ 油 だし しょうゆ 片栗粉 小松菜のおひたし こまつな にんじん しらす干し だし しょうゆ 豆腐のみそ汁 豆腐 にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ ほうれんそう だし みそ 牛乳 大豆粉のケークサレ 大豆粉 白玉粉 豆乳 ベーキングパウダー 三温糖 塩 ウインナー こまつな コーン 油 りんご りんご	**7** 牛乳 お菓子（煎餅） 御飯 胚芽米 豚肉とキャベツのみそ炒め 豚肉 酒 しょうが キャベツ ピーマン 赤ピーマン ねぎ にんにく 油 みそ しょうゆ 三温糖 ブロッコリーのマヨネーズあえ ブロッコリー にんじん 塩 コーン マヨネーズ 春雨スープ はるさめ はくさい チンゲンサイ にんじん たまねぎ 中華だし しょうゆ 塩 牛乳 ラスク フランスパン バター ごま あおのり オレンジ オレンジ	**8** 米菓 牛乳 栗御飯 胚芽米 くり 塩 さんまのかば焼き さんま しょうが 酒 片栗粉 油 醤油 三温糖 みりん ほうれん草とえのきのお浸し ほうれんそう えのきたけ しょうゆ だし 五目みそ汁 かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう わかめ ねぎ だし みそ 牛乳 豆乳もち 豆乳 片栗粉 三温糖 きなこ プルーン プルーン	**9** 牛乳 お菓子（クッキー） 御飯 胚芽米 鶏のから揚げ 鶏肉 しょうゆ 三温糖 塩 みりん しょうが にんにく 片栗粉 油 きゅうりとツナのごまサラダ ツナ きゅうり コーン 油 しょうゆ 酢 三温糖 ごま かき卵汁 卵 はくさい えのきたけ ほうれんそう にんじん こんぶ だし しょうゆ 牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 黒砂糖 なし なし	**10** 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 白身魚のポテトクリーム焼き かれい 塩 酒 油 じゃがいも クリームコーン たまねぎ キャベツサラダ キャベツ にんじん ごま レモン果汁 三温糖 塩 にらスープ 豆腐 はくさい にら 黒きくらげ えのきたけ 中華だし しょうゆ 塩 ごま 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ	**11** 牛乳 お菓子（あられ） きのこスパゲティ スパゲティー バター 油 ベーコン えび にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム こまつな 塩 しょうゆ 酒 コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな コンソメ 塩 牛乳 お菓子 クッキー せんべい プチゼリー プチゼリー 2個
13 米菓 牛乳 御飯 胚芽米 かじきのカレーあんかけ かじき 塩 片栗粉 油 チンゲンサイ たまねぎ コーン だし カレー粉 しょうゆ みりん ごま酢和え はるさめ キャベツ にんじん ごま 三温糖 しょうゆ 酢 おかず汁 豆腐 鶏肉 なす たまねぎ えのきたけ 油揚げ ごま油 だし みそ 牛乳 和風ビスケット ホットケーキ粉 上新粉 卵 三温糖 はちみつ ごま りんご りんご	**14** 牛乳 お菓子（煎餅） 御飯 胚芽米 筑前煮 鶏肉 ごぼう にんじん こんにゃく さといも 干ししいたけ いんげん 油 しょうゆ みりん 三温糖 だし キャベツのゆかり和え キャベツ いんげん しそふりかけ 油 酢 煮びたし風汁 油揚げ こまつな はくさい にんじん えのきたけ こんぶ だし しょうゆ 塩 牛乳 さつま芋のようかん さつまいも 三温糖 かんてん グレープフルーツ グレープフルーツ	**15** 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さけのチーズ焼き さけ 塩 こしょう チーズ 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ 油 バター さっぱりポテトサラダ じゃがいも きゅうり たまねぎ にんじん おから 酢 三温糖 塩 油 コーンスープ クリームコーン コーン はくさい たまねぎ こまつな 油 豆乳 コンソメ 塩 牛乳 ほうれん草のマドレーヌ ほうれんそう ホットケーキ粉 卵 スキムミルク バター バナナ バナナ	**16** 牛乳 お菓子（クッキー） パン パン ミートローフ ひじき 豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 塩 ナツメグ 片栗粉 油 ケチャップソース ブロッコリーの玉ねぎドレッシング ブロッコリー きゅうり コーン ちくわ たまねぎ レモン果汁 三温糖 油 わかめスープ 貝柱 にんじん たまねぎ はくさい しめじ わかめ ごま 中華だし しょうゆ 塩 お茶 番茶 しらすおにぎり 胚芽米 しらす干し ねぎ ごま油 かつお節 しょうゆ プルーン プルーン	**17** 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 さばの煮つけ さば しょうが 酒 三温糖 しょうゆ みりん だし きゅうりの酢の物 きゅうり わかめ にんじん しらす干し 酢 三温糖 しょうゆ ごま 豚汁 豚肉 はくさい にんじん ごぼう こんにゃく 生揚げ ほうれんそう ねぎ ごま油 だし みそ 牛乳 お菓子 クッキー せんべい なし なし	**18** 牛乳 お菓子（あられ） きつねうどん うどん 油揚げ 三温糖 しょうゆ はくさい たまねぎ にんじん こまつな 干ししいたけ ねぎ こんぶ だし みりん ブロッコリーのチーズ焼き ブロッコリー 塩 こしょう チーズ 牛乳 お菓子 クッキー せんべい プチゼリー プチゼリー 2個
20 	**21** 牛乳 お菓子（煎餅） さといも御飯 胚芽米 さといも 酒 塩 しょうゆ しらす干し わかめ ごま 鶏の照り焼き 鶏肉 しょうゆ 油 三温糖 みりん 片栗粉 ほうれん草とツナの酢和え ほうれんそう にんじん ツナ 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 茄子のみそ汁 油揚げ なす たまねぎ えのきたけ ねぎ だし みそ 牛乳 みたらし団子 白玉粉 上新粉 しょうゆ 三温糖 オレンジ オレンジ	**22** 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 白身魚のみそマヨネーズ焼き かれい 塩 こしょう 油 みそ マヨネーズ たまねぎ 小松菜のナムル こまつな コーン にんじん ごま 塩 ごま油 豆腐のすまし汁 豆腐 えのきたけ ながいも にんじん ほうれんそう こんぶ だし しょうゆ 牛乳 きなこおはぎ 胚芽米 もち米 きなこ 三温糖 塩 りんご りんご	**23** 	**24** 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 あじの竜田揚げ あじ ねぎ しょうが しょうゆ みりん 酒 片栗粉 油 キャベツの胡麻マヨネーズあえ キャベツ にんじん ちくわ ごま マヨネーズ しょうゆ 南瓜のみそ汁 生揚げ かぼちゃ たまねぎ わかめ ほうれんそう ねぎ だし みそ 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ	**25** 牛乳 お菓子（あられ） カレー風味のトマトライス 胚芽米 牛肉 たまねぎ にんじん コーン しょうが にんにく 油 ホールトマト トマトピューレ 三温糖 コンソメ 塩 カレー粉 米粉 野菜コーンスープ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん クリームコーン コンソメ 豆乳 塩 牛乳 お菓子 クッキー せんべい プチゼリー プチゼリー 2個
27 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さけのムニエル さけ 塩 小麦粉 バター こしょう 油 切干大根のサラダ 切り干しだいこん きゅうり にんじん しらす干し 酢 油 三温糖 塩 押麦のスープ 押麦 豚肉 酒 はくさい にんじん こまつな 干ししいたけ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 牛乳 ごまドーナツ ホットケーキ粉 豆腐 三温糖 黒ごま 油 グレープフルーツ グレープフルーツ	**28** 牛乳 お菓子（煎餅） 桜えび御飯 胚芽米 ひじき しょうゆ 酒 みりん 干しえび パセリ オリーブ油 塩 ごま 松風焼き 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ ごま 油 もやしとわかめのナムル もやし にんじん わかめ ごま油 三温糖 しょうゆ チンゲン菜のすまし汁 豆腐 じゃがいも にんじん チンゲンサイ わかめ こんぶ だし しょうゆ 牛乳 食パンのかりんとう 食パン 黒砂糖 バター りんご りんご	**29** 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 白身魚のカリカリフライ かれい 塩 米粉 コーンフレーク 油 華風和え はるさめ はくさい こまつな にんじん 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 ごま だいこんのみそ汁 油揚げ だいこん にんじん さといも ねぎ わかめ だし みそ 牛乳 人参のカップケーキ にんじん ホットケーキ粉 牛乳 卵 三温糖 バター オレンジ オレンジ	**30** 牛乳 お菓子（クッキー） 御飯 胚芽米 八宝菜 豚肉 はくさい ねぎ たけのこ にんじん しいたけ 黒きくらげ しょうが にんにく ごま油 中華だし 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 片栗粉 中華胡瓜 きゅうり 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 切干大根のスープ 切り干しだいこん 干しえび にんじん 黒きくらげ こまつな 中華だし 酒 塩 しょうゆ こしょう 牛乳 さつま芋のお焼き風 白玉粉 さつまいも 三温糖 プルーン プルーン	

さといも

いも類の中でも最も低カロリー、また独特のぬめりは脳細胞を活性化するはたらきがあります。低温での保存がきかないので早めに食べましょう。煮っころがしやみそ汁の具に適しています。

さんま

秋はさんまの脂が20%を超え最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。購入する時は口先と尾が黄色くなっているものが脂のりが良いものです。塩焼きがおすすめです。