

令和4年9月分

幼保連携型認定こども園

瑠璃よこはまこども園

予定献立表

お月見のいわれ
旧暦の8月15日(今年
は9月10日)の夜を「十
五夜」とよび、すすき、
月見団子、さといも、枝
豆などをお供えて、
お月見をする習慣があ
ります。この頃の月を
「中秋の名月」と呼んで、
昔から「一番きれいな
月」として眺めてきま
した。

❖お月見クッキング(うさぎだんご大人4人分)
材料: だんご粉20g さとう3g 水16g 黒ごま8粒
きな粉1g さとう1g
作り方
①市販のだんご粉にさとう3gを加える。
②①に水を加え、耳たぶ位の固さにこね、楕円形に丸
めて強火で20分蒸す。(ゆでてよい)
③黒ごまを目の位置につける。金串の先を直火
で熱し、饅頭にあてて
耳の模様にする。
④きな粉にさとう
を混ぜ、だんごの下にひく。

旬の食材
さけ さんま
いか
さつまいも
さといも なす
かぼちゃ
きのこ類 ぶどう
なし

手作りおやつ
9日 くりもどき
14日 レアチーズケーキ
21日 おはぎ
28日 かぼちゃスイートボール

月	火	水	木	金	土
魚食のすすめ(ぎょしょく) 魚を食べる機会を増やす為に、園でも魚の献立をいろ ろとり入れています。 ご家庭でも、魚には骨があることを子どもに知らせなが ら、食べる機会を増やしましょう。 骨付きの魚を食べることは、箸を使う練習になります。 旬のさかな 秋刀魚 わたしのなまえ、知ってる?			1 ちゃんちゃん焼き モヤシと油揚げのごま酢 もずく汁	2 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	3 中華そばの野菜あんかけ バナナ
			未満児(米) じゃがいも ○油 ○バター △いりごま ○さとう	未満児(米) ○さとう ○油 □こんにやく じゃがいも	中華めん(ゆで) ○油 ○ごま油 ○さとう かたくり粉
			さけ ○みそ □油揚げ ○もずく(生)	△豚もも肉 □油揚げ ○ひじき(乾) ×ちくわ ○みそ	△豚もも肉
			キャベツ ○ピーマン もやし きゅうり たまねぎ にんじん ○ねぎ △しめじ	×しょうが にんじん △干しいたけ グリンピース(冷) かぼちゃ たまねぎ ○ねぎ	はくさい たまねぎ にんじん ○ねぎ バナナ
5 カレイのレモンあんかけ ひら天とごぼうの甘辛いた め みそ汁	6 牛肉のウエスタン風 ブロッコリーサラダ 豆乳コーンスープ	7 さばのごま味噌焼き おかかきゅうり のっぺい汁	8 クリームシチュー コールスローサラダ はんぺんのハンバーグ風	9 鶏肉となすの揚げびたし 菊花和え風 すまし汁 くりもどき	10 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう □糸こんにやく ○ごま油 ふ(乾)	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう △マヨネーズドレッシング 小麦粉 じゃがいも	未満児(米) △いりごま ○さとう ○さといも かたくり粉	未満児(米) じゃがいも ○油 ○オリーブ油 △マヨネーズドレッシング かたくり粉	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう さつまいも △いりごま	
かれい ×さつま揚げ ○かつわかめ(干) ○みそ	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬) □ベーコン ○豆乳(調整豆乳)	△さば ○削りかつお 木綿豆腐 □油揚げ ○みそ	△豚もも肉 ×はんぺん △とろけるチーズ ○青のり	△鶏もも肉 ×たまご豆腐 ○かつわかめ(干) ○牛乳	
レモン(果汁) にんじん △ごぼう グリンピース(冷) はくさい ○ねぎ	×しょうが にんじん グリンピース(冷) ブロッコリー たまねぎ △しめじ スイートコーン(クリーム)	○白ねぎ ×しょうが きゅうり にんじん だいこん △干しいたけ ○ねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ハセリ(乾)	×しょうが ○なす ○ピーマン ほうれん草 にんじん △黄ピーマン △えのき茸 ○ねぎ	
12 スタミナチキン キャロットサラダ ワンタンスープ	13 鯖の塩焼き 豆腐のチャンプルー みそ汁	14 姫路風おでん キャベツのちりめんあえ 揚げシューマイ レアチーズケーキ	15 豚肉の天ぷら 人参しりしり すまし汁	16 ぎせい豆腐 ブロッコリーの昆布茶和え すまし汁	17 チャンポン焼き バナナ
	未満児(米) ○さとう ○油 ○オリーブ油 ワンタンの皮(生)	未満児(米) じゃがいも □こんにやく ○さとう △いりごま ○油	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油 干しうどん(乾)	未満児(米) ○油 ○さとう ○ごま油	中華めん(ゆで) うどん(ゆで) ○油
	△鶏もも肉 △豚もも肉	△牛もも肉 ×さつま揚げ ちりめんじゃこ △ヨーグルトドリンク ゼラチン △ナチュラルチーズ	△豚もも肉 △ツナ缶(油漬) ×ちくわ	○たまご 木綿豆腐 △鶏ひき肉 △豚ひき肉 △昆布茶 ×かまぼこ	△豚もも肉 ○削りかつお ○青のり
	たまねぎ ×にんにく ×しょうが にんじん きゅうり スイートコーン(粒・冷) ○ねぎ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり ×シューマイ(冷) ×ジャム	×しょうが にんじん もやし たまねぎ △干しいたけ ○ねぎ	○ねぎ にんじん △生しいたけ たまねぎ △えのき茸 △しめじ ブロッコリー	にんじん たまねぎ キャベツ バナナ
19 敬老の日 	20 あじのプロバンス風 かぼちゃサラダ わかめスープ	21 とんすき風 きゅうりとわかめの甘酢和え 揚げ大豆とじゃこのサツと煮 おはぎ	22 誕生日会 鶏肉ときのこの炊込みご飯 根菜汁 ケーキ	23 秋分の日 	24 パン・ジュース・バナナ
	未満児(米) 小麦粉 ○油 ○オリーブ油 ○さとう △マヨネーズドレッシング	米 もち米 □糸こんにやく ○油 ○さとう △いりごま かたくり粉 △いりごま	米 □こんにやく ○油 ○さとう じゃがいも		
	△あじ □ロースハム △豚もも肉 ○かつわかめ(干)	△豚もも肉 △焼き豆腐 ○かつわかめ(干) ○大豆(水煮) ちりめんじゃこ きなこ	△鶏もも肉 ×ちくわ △豚もも肉 ○みそ		
	たまねぎ トマト缶詰(カット) ハセリ(乾) ×にんにく かぼちゃ きゅうり だいこん にんじん	にんじん はくさい ○白ねぎ △えのき茸 きゅうり	にんじん △ごぼう △しめじ △エリンギ だいこん ○ねぎ		
26 回鍋肉(ホイコーロー) 甘辛かぼちゃ かきたまスープ	27 ハッシュドビーフ ミニコロッケ ブロッコリーの和風ドレッシング	28 さんまの塩焼き ひじきの酢みそ和え 田舎汁 かぼちゃのスイートボール	29 もずくとコーンのかき揚げ 白菜のゆかりあえ すまし汁	30 かつおのケチャップあえ ほうれん草の和風サラダ みそ汁	
未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉 △いりごま	未満児(米) ○油 ○オリーブ油	未満児(米) △いりごま ○さとう □糸こんにやく ホットケーキミックス ○グラニュー糖	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油	未満児(米) 小麦粉 ○油 かたくり粉 ○さとう △マヨネーズドレッシング	
△豚もも肉 ○みそ 絹ごし豆腐 ○たまご	△牛もも肉	△さんま ○ひじき(乾) □油揚げ ×さつま揚げ ○白みそ	×ちくわ ○もずく(生) 絹ごし豆腐	△かつお 木綿豆腐 ○みそ □ロースハム ○かつわかめ(干)	
たまねぎ にんじん キャベツ ○ピーマン かぼちゃ △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) △マッシュルーム(水煮) ○トマトビュレ ×コロッケ(冷) ブロッコリー	にんじん スイートコーン(粒・冷) きゅうり だいこん △ごぼう ○白ねぎ かぼちゃ バナナ	たまねぎ にんじん スイートコーン(粒・冷) はくさい きゅうり △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ にんじん なす ○白ねぎ ほうれん草	※答えはさんまだよ

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※ 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。