

令和3年9月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
<p>～噛んで食べるための食事の工夫～</p>					
		1 麦ごはん 豆腐のまり揚げ 酢の物 みそ汁 ミルク せんべい	2 ごはん 和風ミートローフ 切り干し大根のかみかみ和え けんちん汁 ミルク フルーツジュレ	3 わかめごはん 魚のラビゴットソース 春雨の三色和え きつね汁 ミルク チョコドロップクッキー	4 ミルクロールパン スパゲッティナポリタン 五目スープ ヨーグルト お茶 鮭と青菜のおにぎり
6 のりごはん ジャージャー麺 若竹汁 ヤクルト ミルク きなこ豆腐ドーナツ	7 ごはん 魚の中華風蒲焼き トマトと胡瓜のサラダ すまし汁 ミルク メロンパンクッキー	8 中華丼 卵スープ バナナ ミルク ビスケット	9 食パン つるるんちゃん コーンスープ ヨーグルト お茶 豚そぼろとひじきのおにぎり	10 ごはん 磯辺煮 みそ汁 ネーブル ミルク じゃがもち	11 ごはん 鶏肉のカレー粉焼き キャベツとツナのマヨネーズ和え みそ汁 飲むヨーグルト ウインナーパン
13 麦ごはん 中華風卵焼き わかめ納豆和え 青のり汁 ミルク ココアスコーン	14 ひじきごはん 魚のマヨ和え 三色サラダ ふわふわ汁 飲むヨーグルト マーブルおからケーキ	15 ごはん ツタ豆腐のうま煮 みそ汁 バナナ ミルク ちくわの磯辺揚げ	16 ミルクロールパン 鶏肉のクリーム煮 スパゲッティサラダ ヨーグルト お茶 わかめおにぎり	17 ごはん デミグラス大豆バーグ 青菜サラダ かきたま汁 ミルク スイートポテトケーキ	18 納豆ごはん ひじきの甘辛煮 みそ汁 なし ミルク 黒糖お麩ラスク
20 敬老の日 	21 うさぎランチ わかめスープ ミルク きなこ団子	22 かつカレー 春雨サラダ ヤクルト せんべい かき氷	23 秋分の日 	24 ごはん 八宝菜 豆腐とコーンのスープ ネーブル ミルク カリカリトースト	25 ひじきごはん 魚の中華風あんかけ みそ汁 バナナ ミルク パンキンマドレーヌ
27 のりごはん ごまだれそうめん のっぺい汁 ぶどう ミルク 肉まん風蒸しパン	28 ごはん 酢鶏 中華スープ ネーブル ミルク ココアバナナケーキ	29 ごはん 魚のフライ ごま和え みそ汁 ミルク みかんゼリー	30 納豆ごはん かみなり豆腐 みそ汁 バナナ 飲むヨーグルト メロンパン	<p>噛んで食べるといういいことたくさん! ★★★ 噛むことの大切さをあらわす標語 ★★★</p> <ul style="list-style-type: none"> ひ 肥満の防止 み 味覚を発達させる こ 言葉の発音が良くなる の 脳を発達させる は 歯の病気を予防する が がんを予防する いー 胃腸の働きを良くする せ 全力投球・全身の体力向上 	

献立紹介 『焼き肉丼』

子どもたちにとっても好評だった焼き肉丼です♪どんな野菜でも合うと思うので、ご家庭にある野菜で作ってみてもいいと思いますよ♪

○作り方 (3～5歳児1人分)

ごはん	茶碗一杯分	豚こまきれ肉	25g	玉葱	25g
人参	5g	ピーマン	3g	焼き肉のタレ(甘口)	8g
濃口醤油	0.8g	ウスターソース	0.4g	みりん	0.4g
油	適量				

○作り方

- ①玉葱はスライス、人参は千切り、ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしき、豚こまきれ肉を炒めたら、野菜も入れてさらに炒める。
- ③野菜が柔らかくなるまで蓋をして、様子を見ながら混ぜる。
- ④調味料を入れて味付けをし、ご飯の上にかけてたらできあがり♪

