

令和5年9月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
<p>あ あごへの影響 しっかりとしたあごを育てる</p> <p>い 胃腸での消化・吸収を高める</p> <p>な なんでも食べて生活習慣病予防</p> <p>の 脳への活発な刺激</p> <p>だ 唾液がたくさん出る ダイエット効果</p> 			<p>「よく噛むこと」 を心がけましょう。 よく噛んでゆっくり 食べることで、 健康にもつながり ます。意識して取 り組んでみましょ う！</p>	<p>1 ごはん 魚のラビゴットリ-ス煮 いろいろサラダ ベーコンスープ ミルク みかんゼリー</p>	<p>2 ふりかけごはん ジャーマンオムレツ シーチキンサラダ わかめスープ ミルク サター-アツダギー</p>
<p>4 納豆ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁 オレンジ ミルク メロンパン</p>	<p>5 ミルクロールパン 牛肉のオー-ロウソ-ス煮 中華スープ ヤクルト お茶 ひき肉と人参のおにぎり</p>	<p>6 ごはん 魚の竜田揚げ のりの佃煮和え みそ汁 飲むヨーグルト ウインナーロール</p>	<p>7 親子どんぶり みそ汁 ヨーグルト ミルク きな粉お麩ラスク</p>	<p>8 ごはん おからハンバーグ 春雨の三色和え 豚汁 ミルク せんべい</p>	<p>9 運動会 </p>
<p>11 納豆ごはん 豚肉の柳川もどし みそ汁 キウイフルーツ ミルク ソフトチョコクッキー</p>	<p>12 ごはん ごま味噌カツ 小魚和え のっぺい汁 ミルク フルーツ寒天</p>	<p>13 麦ごはん 五目煮豆 みそ汁 バナナ ミルク お好み焼き</p>	<p>14 ひじきごはん 魚の天ぷら 納豆ナムル みそ汁 ミルク ふくれ菓子</p>	<p>15 食パン 和風スパゲッティ 卵スープ ヨーグルト お茶 鶏ごぼうおにぎり</p>	<p>16 ごはん 大豆ミートローフ 甘酢サラダ しらすとわかめのスープ ミルク ミニピザ</p>
<p>18 敬老の日 </p>	<p>19 ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツの甘酢和え きつね汁 ミルク カレーまん風蒸しパン</p>	<p>20 ひじきごはん 魚の五目あんかけ すまし汁 キウイフルーツ 飲むヨーグルト バナナクリームサンド</p>	<p>21 のりごはん ごまだれソーメン みそ汁 ヨーグルト ミルク スティックチーズケーキ</p>	<p>22 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 切り干し大根のナムル みそ汁 ミルク ツナポテトのおやき</p>	<p>23 秋分の日 </p>
<p>25 ミルクロールパン ベーコンクリームシチュー もやしとハムのサラダ キウイフルーツ お茶 おかかとわかめのおにぎり</p>	<p>26 豚肉のスタミナ丼 みそ汁 ヤクルト ミルク パンキンマドレーヌ</p>	<p>27 麦ごはん ひじきの炒り豆腐 みそ汁 バナナ ミルク ココアラスク</p>	<p>28 ごはん 魚のカレー-醤油焼き キャベツとマカロニのごまマヨ和え みそ汁 ミルク せんべい</p>	<p>29 うさぎランチ けんちん汁 りんご ミルク みたらし団子</p>	<p>30 ごはん 豚肉の生姜焼き わかめの酢の物 みそ汁 飲むヨーグルト コーンスナック</p>

献立紹介 「ごまだれソーメン」

【材料】(3~5歳児1人分)

そうめん	10g	人参	8g	胡瓜	5g	キャベツ	15g	卵	1個
薄口醤油	3g	砂糖	3g	油	適量	豚こま切れ	10g	白ごま	0.5g
薄口醤油	2.5g	みりん	2g	和風だし	0.5g	水	少量		

【作り方】

- ①そうめんを茹でる。豚こま切れは熱湯でさっと茹でる。人参、胡瓜、キャベツはせん切りにし、柔らかくなるまで茹でてから固く絞る。
- ②卵、薄口醤油、砂糖を混ぜ合わせ、フライパンで薄く焼き、錦糸卵を作る。
- ③小鍋に薄口醤油、みりん、和風だし、白ごま、水(少量)を混ぜ合わせ、一煮立ちさせる。
- ④①の野菜と錦糸卵を混ぜ合わせる。盛り皿に、そうめん、野菜と錦糸卵、豚こま切れを順番にのせ、最後にタレをかければ出来上がり♪

