

# 令和6年9月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
2 麦ごはん チキン南蛮 おじゃこ入り酢の物 きつね汁  ミルク カステラ	3 ふりかけごはん つるるんちゃんな わかめスープ ヨーグルト  ミルク チョコ蒸しパン	4 ひじきごはん 魚のあずま煮 納豆の野菜和え みそ汁  飲むヨーグルト ×ロパンクッキー	5 ごはん ミートボールの甘酢あん のりマヨサラダ みそ汁  ミルク 手作りウインナーロール	6 ミルクロールパン スパゲッティポリタン しめじスープ バナナ  お茶 わかめおにぎり	7 ごはん 肉豆腐 みそ汁 キウイフルーツ  ミルク ぶどうシャーベット
9 麦ごはん ちくわとひき肉の卵とし みそ汁 オレンジ  ミルク おからドーナツ	10 のりごはん 肉みそめん すまし汁 バナナ  ミルク ホットケーキ	11 ごはん 魚の甘酢ソース コールスローサラダ ふわふわ汁  ミルク フレンチトースト	12 コッペパン ヤンニョムチキン 春雨サラダ 卵とわかめのスープ  お茶 鮭昆布おにぎり	13 ごはん 和風ハンバーグ 甘酢野菜 みそ汁  飲むヨーグルト せんべい	14 運動会 
16 敬老の日 	17 うさぎランチ みそ汁 りんご  ミルク みたらし団子	18 のりごはん ちゃんぽん 切り干し大根のサラダ ヨーグルト  ミルク 餃子の皮ピザ	19 納豆ごはん 豚肉の柳川もどし みそ汁 オレンジ  ミルク りんごケーキ	20 ひじきごはん 魚のフライ 紅白なます のっぺい汁  かき氷 せんべい	21 高野豆腐の卵そぼろ丼 みそ汁 バナナ  ミルク 塩パン
23 振替休日 	24 ミルクロールパン ポトフのカレー風煮 もやしとハムのサラダ オレンジ  お茶 ちりめん卵おにぎり	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 ブルーベリージャムサンド	26 ごはん 豚肉のソース焼き 野菜の中華和え みそ汁  ミルク きな粉お麩ラスク	27 ごはん 豆腐のカレー炒め 中華スープ ヨーグルト  ミルク 焼きそば	28 ガパオライス 人参スープ キウイフルーツ  飲むヨーグルト せんべい
30 納豆ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 けんちん汁 キウイフルーツ  ミルク コーンスナック	<p><b>☆噛むことの大切さ☆</b></p> <p>よく噛まない子どもの顎が発達しない、唾液が分泌されないなどの原因になります。ご家庭でも子ども達によく噛んで食べるように声かけをしていただければと思います♪</p> <p>よくかんでたべることの効果</p>  <p><b>卑弥呼の歯が良いぜ!</b></p>				

## 献立紹介 「うさぎランチ」

十五夜の日には月の中のうさぎに見立てたうさぎランチです。  
豚挽き肉や人参を炒めて味つけした具を、炊いたごはんと混ぜてうさぎの型でぬいています。りんごもうさぎの形にしていますよ♪  
今回は主菜として提供した「鶏肉のマーマレード焼き」を紹介します♪

【材料】(3~5歳児1人分)

鶏もも肉 40g にんにく、生姜 0.5g 濃口醤油 3g マーマレードジャム 4g

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、すりおろしたにんにくと生姜、濃口醤油、マーマレードジャムを合わせたものに30分程漬けておく。
- ②フライパンに油をしいて焼くか、オーブンで180℃15分程焼いたらできあがり♪

