

9月 予定献立表

H29.9.1 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱とかに なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の言葉を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	金	和風カレーうどん ポテトサラダ バナナ	牛乳 お茶 シュークリーム	うどん マヨネーズ じゃが芋	牛肉 ハム 生クリーム	五ねぎ、人参 長ねぎ、きゅうり バナナ	597 16.8
2	土	サンドイッチ ワインナーソーテー わかめスープ	ヨーグルト 牛乳 おせんべい	パン	ハム ワインナー チーズ	きゅうり、わかめ パプリカ ピーマン、エリギ	572 20.2
4	月	親子丼 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ピーチ ヨーグルト	ごはん マヨネーズ	鶏ひき肉 ハム、豆腐、卵 油あげ、ヨーグルト	五ねぎ、きゅうり もやし、わかめ 黄桃	585 23.8
5	火	BLTドック マカロニサラダ 青菜と卵のスープ 巨山峰	りんごジュース 牛乳 みそ田楽	パン マヨネーズ マカロニ	ベーコン ハム 卵	レタス、トマト きゅうり、人参 五ねぎ、(ほうれん草) 大根、巨山峰	600 18.9
6	水	ごはん 牛肉のつけやき 中華サラダ 具沢山のみそ汁	牛乳 牛乳 大学芋	ごはん ごま、ごま油 油、じゃが芋	牛肉 豆腐	レタス、五ねぎ 人参、(ほうれん草) もやし、長ねぎ ごぼう、大根	608 19.4
7	木	シーフードカレー エンとわかめ、 コンソメスープ 梨 サラダ	牛乳 牛乳 かぼちゃ白玉	ごはん 白玉粉 ごま油、じゃが芋	豚肩ロース えび、いわし、ホタテ ベーコン、お味噌	五ねぎ、人参 わかめ、レタス トマト、きゅうり ほうれん草、かぼちゃ	575 17.0
8	金	ごはん 魚のたつにあげ ひじきの煮つけ 豚汁	牛乳 牛乳 チョコケーキ	ごはん 油 バター	メカツキ 大豆、油あげ 豚肩ロース	菜心、いんげん 人参、大根 長ねぎ、五ねぎ	581 20.7
9	土	ホットドック いんげんとエンのソーテー オレンジ	プリン 牛乳 クッキー	パン バター	ワインナー ベーコン	キャバツ いんげん オレンジ	564 18.4
11	月	のりじまごごはん 肉じゃが キャバツの中華あえ えのきのみそ汁	牛乳 牛乳 おせんべい	ごはん ごま、ごま油 じゃが芋	しらす干し 牛ひき肉 卵	五ねぎ、人参 いんげん、キャバツ えのき、万葉のぎ	609 18.1
12	火	トマトの冷製スパゲティー 牛肉ともやしのサラダ 黄桃	オレンジジュース 牛乳 クリームパン	スパゲティー パン じゃが芋	ベーコン、えび 牛肉、卵 牛乳、粉チーズ	スパゲティ、五ねぎ トマト、枝豆 もやし、わかめ 黄桃	606 24.4
13	水	ごはん ^{*2} 女すのサンドフライ オクラと塩昆布の煮あえ はんぺんのみそ汁	牛乳 ひやむぎ	ごはん 油、ごま油 ひやむぎ	牛ひき肉 チーズ、卵 はんぺん、ひよこ	なす、オクラ 人参、長ねぎ 五ねぎ、ほうれん草	575 19.9
14	木	お芋ごはん 魚のてりやき ほうれん草のごまあえ なめこのみそ汁	牛乳 お茶 x-プロレサンド	ごはん、じゃが芋 ごま、ごま油 マカリン、パン	メカツキ しらす干し 豆腐	ほうれん草 なめこ 万葉のぎ	600 22.7
29	金	ごはん とんかつ きゅうりとわかめのおかず 大根のみそ汁	牛乳 焼きそば	ごはん 油 中華麺	豚肩ロース 卵、油あげ	キャバツ、トマト きゅうり、わかめ 大根、人参	571 18.8

く今月の変更メニュー

- *1. 26日 → かぼちゃドーナツ
- *2. 27日 → 豚肉のしょうがやき

9月になりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きますね。9月1日は防災の日です。園でも非常食や水などを備蓄しています。これらのものは日持ちするといっても、3~5年で賞味期限が定められています。ご家庭でも防災袋に非常食や水を入れて、いざという時に備えておきましょう。

☆牛肉のつけやき ~ 大人2人分 こども2人分 ~ ☆

＜材料＞
牛肉(焼肉) 250g
五ねぎ 1/4kg
レタス 適量
しょうゆ 大1強
ごま油 小1/2
さとう 小1/2
赤ワイン 小1/2
白だし 少々
片栗粉 少々

＜作り方＞
① 五ねぎはスライスする
② ボールに、五ねぎ、牛肉・Aを入れ、りんごジュースをたものを加えてよく混ぜる。
③ 30分程冷蔵庫でねかせて。あと、フライパンでよく炒める
④ レタスは一口大にカットあと皿に盛り、肉をのせる。






