

# 令和 5 年 9 月 献立予定表

日	曜	副食名	間食名	未満児おやつ	備考
1	金	野菜の味噌サラダ 南瓜の甘煮 のり佃煮	牛乳 もちもちパン	牛乳 丸ボーロ	
2	土	スパゲティミートソース バナナ	牛乳 チョコクリームパン	ぶどう果汁	
3	日				
4	月	豚汁 ミニゼリー チキンボール煮	ベーコンと卵の おにぎり	牛乳 ふかし芋	
5	火	南瓜のそぼろ煮 オレンジ ポークチャップ	牛乳 マシュマロリッツ	フルーチェ	
6	水	魚のカレーパン粉焼き ひじきの煮物	牛乳 ごまトースト	バナナ	
7	木	スパゲティナポリタン 胡瓜の昆布和え バナナ	2色ゼリー	牛乳 ビスケット	麺の献立
8	金	炒り豆腐 トマト チキンナゲット	牛乳 たこ焼き	牛乳 ウエハース	
9	土	和風スパゲティ バナナ	牛乳 もちパン	スポロン	
10	日				
11	月	ポークカレー チーズ 野菜のごま和え	みたらし団子	牛乳 コーンフレーク	
12	火	筑前煮 オレンジ ミニハンバーグ	牛乳 揚げパン	牛乳 ハーベスト	
13	水	混ぜご飯 チキンカツ ポテト 野菜 オレンジ りんご果汁	牛乳 ケーキ	ビスケット	誕生会
14	木	魚のかば焼き ミニゼリー 春雨の酢の物	牛乳 オレオ蒸しパン	ヨーグルト	
15	金	豚肉とごぼうの炒め物 ゆで卵 しそひじき	牛乳 バナナマフィン	牛乳 せんべい	
16	土	五目うどん バナナ	牛乳 ポールドーナツ	りんご果汁	
17	日				
18	月	敬老の日			
19	火	厚揚げと里芋の味噌煮 コロコロ納豆 ミニトマト	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 カリカリいりこ	
20	水	ひじきハンバーグ 切干大根の煮物	牛乳 ホットドック	バナナ	
21	木	南瓜コロケ 味のり ドレッシングサラダ	牛乳 ミニメロンパンクッキー		

日	曜	副食名	間食名	未満児おやつ	備考
22	金	野菜炒め 魚のごましょう油焼き	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 クラッカー	
23	土	秋分の日			
24	日				
25	月	松風焼き 南瓜の煮物	金時豆の甘煮	牛乳 ジャムサンド	
26	火	鶏肉の香味焼き マカロニサラダ トマト	牛乳 ドーナツ	りんご ヨーグルト	
27	水	クリームシチュー 野菜のゆかり和え りんご果汁	牛乳 フレンチトースト	りんご	
28	木	鶏肉の唐揚げ みかん缶 キャベツのごま和え	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	
29	金	チャプチェ ミニトマト 鶏そぼろ信田	牛乳 型抜きクッキー	牛乳 ビスコ	
30	土	運動会			

※ 7日(木)は麺の献立日です。小さいおにぎりを持たせてください。(きく、さくら組)

※ 13日(水)は誕生会です。お弁当(ご飯)はいりません。(きく、さくら組)

## 朝ごはんをしっかり食べましょう!!

朝ごはんは脳を活発にして、体を動かす力になります。何も食わずに登園すると体に力が入らず、けがをすることもあります。運動会などの練習で運動量が増える9月、しっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。

## 給食レシピ (ポークチャップ)



〈材料 大人2人分+子ども2人分〉

・豚もも肉	300g	・ケチャップ	40g
・玉ねぎ	300g	① ・ウスターソース	10g
・ピーマン	50g	・塩	少々
・料理酒	小さじ1		
・小麦粉	30g	② ・水	200ml
・サラダ油	大さじ1	・料理酒	小さじ1

## 〈作り方〉

1. 豚肉は食べやすい大きさに切って料理酒をふり、小麦粉をまぶしておく。
2. 玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
3. ①を混ぜておく
4. フライパンに油をひいて熱し、豚肉を入れて炒める。2を加えてさらに炒める。
5. ②を加えて豚肉に火が通るまで煮る。3を加えて混ぜ合わせる。



