

2023年

9月

幼児食

伊江村立
保育所

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1 金	白ごはん キウイ 白身魚のオープン焼き トマトのクリームスープ サラダ(人参・ブロッコリー・人参)	ポーロ 仔ジャムループ 牛乳	20 水	麦ごはん オレンジ 鮭のバター焼き 炒め煮(青梗菜・人参・かまぼこ) みそ汁(里芋・たまねぎ)	くだもの ジャムサンド 牛乳
2 土		バナナ	21 木	雑穀ごはん パイン みそ汁(わかめ・豆腐) 一口とんかつ サラバサラダ(マ)	ソフトせんべい レーズン入り蒸しパン 牛乳
4 月	白ごはん フルーツカクテル 豚肉のカレー焼き かぼちゃのサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	ビスケット ホットケーキ 牛乳	22 金	炊き込み鶏ごはん フルーツヨーグルト ささみチーズオープン焼き ほうれん草と人参のごま和え キャベツスープ	バナナ スティックパン 牛乳
5 火	白ごはん バナナ 青椒肉絲 味付けのり みそ汁(わかめ) マッシュポテト	くだもの 黒糖ちんすこう 牛乳	25 月	白ごはん 味付けのり 魚のムニエル フルーツカクテル きんぴらポテト みそ汁(小松菜・油揚げ)	バナナ ティラミス風ヨーグルト 牛乳
6 水	スパゲッティナポリタン ゆでキャベツのサラダ コンソメスープ(青梗菜・人参) フルーツゼリー	ソフトせんべい みそおにぎり 牛乳	26 火	雑穀ごはん すいか 松風焼き サラダ(人参・トマト・コーン) みそ汁(厚揚げ・キャベツ・えのき)	ポーロ たこ焼き風ポテト 牛乳
7 木	白ごはん キウイ 豚肉のマニッシュオープン焼き サラダ(人参・ブロッコリー・人参) コーンスープ	バナナ 大学芋 牛乳	27 水	沖縄そば もやしときゅうりのおかか和え バナナ	フルーツヨーグルト ふりかけおにぎり 牛乳
8 金	白ごはん 納豆 魚の田楽 みかん(缶) 春雨サラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・たまねぎ)	モモ ピザトースト 牛乳	28 木	麦ごはん チーズ みそ汁(小松菜) パイン 鶏ときのこのトマト煮 サラダ(人参・ブロッコリー)	オレンジ 芋ようかん 牛乳
9 土		ポーロ	29 金	白ごはん りんご さばの竜田揚げ もやしちゃんぶるー みそ汁(えのき・わかめ)	バナナ 伊江島小麦スコーン 牛乳
11 月	ゆかりごはん りんご ふくさ卵 生揚げと切り干し大根の煮物 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	バナナ ヒラヤーチー(米粉) 牛乳	30 土		ビスケット
12 火	白ごはん 味付けのり あおさのみそ汁 モモ 鶏団子のコーンあかけ 野菜炒め	バナナ にんじんゼリー 牛乳	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">9月の献立より 「ふくさ卵」</p> <p>どんなお料理？</p> <p style="text-align: center;">溶き卵にひき肉や野菜などを混ぜて焼く、 簡単に主菜の1品となる卵料理。</p> <p>作り方</p> <p>《作り方》</p> <ol style="list-style-type: none"> ①人参は千切り、生しいたけは薄く切る。 さやいんげんは茹でて斜めに細切りする。 ②鍋に油をしいて熱し、鶏ひき肉と野菜類を炒めて、砂糖、お塩でひとまぜし具材を炒める。 火を止めた後、冷やす。 ③卵を溶きほぐして、2の具材を入れ混ぜる。 ④卵焼き器などで、3の卵液を流し入れて卵焼きを作り、盛り付け時に大根おろしを添えて完成。 <p>使う食材 (1人前)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵 大1個 ・鶏ひき肉 15g ・にんじん 10g ・生しいたけ 10g ・さやいんげん 5g ・油 小さじ1/2 ・砂糖 小さじ1/2 ・塩 少々(0.5g) ・大根おろし </div>		
13 水	ゆかりごはん 味付けのり 白身魚のフライ りんご サラダ(キャベツ・キウイ・トマト) みそ汁(厚揚げ・わかめ・たまねぎ)	ソフトせんべい 芋くじまぶら 牛乳			
14 木	カレーライス マカロニサラダ ニラ玉スープ フルーツカクテル	オレンジ サイコロシュガーパイ 牛乳			
15 金	雑穀ごはん(黒米入) キウイ 酢豚 サラダ(わかめ・キウイ・人参) 春雨スープ	トポテト(アレルギー) ヨーグルトケーキ 牛乳			
16 土		ビスケット			
19 火	麦ごはん オレンジ 二色揚げ 里芋と野菜の含め煮 みそ汁(油揚げ・たまねぎ)	アロエヨーグルト サイコロシュガーパイ 牛乳			