

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 白身魚のオーブン焼き トマトのクリームスープ サラダ(レタス・ブロッコリー・人参)	ポーロ イチゴ ジャムクレープ 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 サラダバサラダ(?)	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 豚肉のカレー焼き かぼちゃのサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	ピスケット 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 ささみチーズオーブン焼き 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 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(レタス・トマト・コソ) 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 豚肉のマーレード オーブン焼き サラダ(レタス・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 もやしど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(レタス・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 心くさ卵 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		ピスケット	
12 火	白ごはん 味付けのり あおさのみそ汁 モモ 鶏団子のコソあんかけ 野菜炒め	バナナ にんじんゼリー 牛乳	<p>◆ 9月の献立より 「ふくさ卵」 ◆</p> <p>どんなお料理?</p> <p>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>			
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・キュウリ・トマト) みそ汁(厚揚げ・ワカメ・たまねぎ)	ソフトせんべい 芋くじ天ぷら 牛乳	<p>作り方</p> <p>《作り方》</p> <p>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。</p> <p>②鍋に油をしいて熱し、鶏ひき肉と野菜類を炒め、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。</p> <p>③卵を溶きほぐして、2の具材を入れ混ぜる。</p> <p>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>			
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	オレンジ サイコロシュガーパイ 牛乳	<p>使う食材 (1人前)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 卵 大1個</li> <li>• 鶏ひき肉 15g</li> <li>• にんじん 10g</li> <li>• 生しいたけ 10g</li> <li>• さやいんげん 5g</li> <li>• 油 小さじ1/2</li> <li>• 砂糖 小さじ1/2</li> <li>• 塩 少々(0.5g)</li> <li>• 大根おろし</li> </ul>			
15 金	雑穀ごはん(黒米入り キウイ 酢豚 サラダ(けがい・キュウリ・人参) 春雨スープ	トボテト(アレルゲンフ ヨーグルトケーキ 牛乳				
16 土		ピスケット				
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				

管理栄養士 大城成末