


# 大和東保育園 平成27年度 9月(長月) 献立

※乳児には午前中、牛乳等がです。

※  はクッキングメニューです。

※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合もあります。

曜日	月	火	水	木	金	土	
日		1	2	3	4	5	
予定		杉アート	野菜の日				
昼食		<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>茄子と豚肉の生姜炒め</li> <li>粉ふき芋 ・茹でブロッコリー</li> <li>大根となめこの味噌汁</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>ひじき入り豆腐の落とし揚げ</li> <li>焼き茄子と油揚げの煮浸し</li> <li>さつま芋とチンゲン菜の味噌汁</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>茄子と肉味噌のジャージャー麺</li> <li>彩ナムル</li> <li>きのこたっぷり中華スープ</li> <li>メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の煮付け</li> <li>小松菜とえのきのしらす和え</li> <li>じゃが芋と玉葱の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目ご飯</li> <li>ほうれん草の海苔和え</li> <li>金時豆</li> <li>手毬麩とえのきのすまし汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>納豆の揚げ餃子</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵のふんわりおやき</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市販パン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>キャンディーチーズ ・牛乳</li> </ul>	
日	7	8	9	10	11	12	
予定	身体計測(幼児)	身体計測(乳児)	野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>フランスパン</li> <li>秋茄子のラザニア風</li> <li>おからサラダ</li> <li>ウインナーとブロッコリーのスープ</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の塩焼き 付)大根おろし レモン</li> <li>胡瓜と若布の酢物</li> <li>金時豆</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>納豆麻婆丼</li> <li>中華ピクルス</li> <li>中華風コーンスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこベーコンの和風スパゲッティ</li> <li>みかん入りコールスローサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉と茄子の南蛮揚げ</li> <li>キャベツのオクラ和え</li> <li>里芋とえのきの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>炒り豆腐</li> <li>じゃが芋と人参の含め煮</li> <li>若布スープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこの炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋とゴマの蒸しパン </li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手作りトマトジャムのカナッペ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>青菜と鮭のおにぎり </li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市販パン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ばりんこ</li> <li>ウエハース ・牛乳</li> </ul>	
日	14	15	16	17	18	19	
予定			野菜の日	誕生会	お彼岸おやつ		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の爽りチキンカレー</li> <li>シャキシャキサラダ</li> <li>ポハイスープ</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>茄子と豚肉の生姜炒め</li> <li>粉ふき芋 ・茹でブロッコリー</li> <li>大根となめこの味噌汁</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>ひじき入り豆腐の落とし揚げ</li> <li>焼き茄子と油揚げの煮浸し</li> <li>さつま芋とチンゲン菜の味噌汁</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターライス</li> <li>鶏肉と秋茄子のチーズ焼き</li> <li>カラフルポテトサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>梨ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の煮付け</li> <li>小松菜とえのきのしらす和え</li> <li>じゃが芋と玉葱の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目ご飯</li> <li>ほうれん草の海苔和え</li> <li>金時豆</li> <li>手毬麩とえのきのすまし汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅入りつるつる素麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>納豆の揚げ餃子</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>桃のショートケーキ</li> <li>レモンティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おはぎ ・マスカット </li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>キャンディーチーズ ・牛乳</li> </ul>	
日	21	22	23	24	25	26	
予定	敬老の日	国民の休日	秋分の日		十五夜献立		
昼食	/		/		<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこベーコンの和風スパゲッティ</li> <li>みかん入りコールスローサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋ご飯</li> <li>お月見ハンバーグ</li> <li>ほうれん草の和風ソテー</li> <li>人参の甘煮</li> <li>きのこ三つ葉のすまし汁</li> <li>満月ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>炒り豆腐</li> <li>じゃが芋と人参の含め煮</li> <li>若布スープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	/		/		<ul style="list-style-type: none"> <li>青菜と鮭のおにぎり </li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お月見団子 ・うさぎりんご </li> <li>玄米茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ばりんこ</li> <li>ウエハース ・牛乳</li> </ul>
日	28	29	30				
予定			野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>フランスパン</li> <li>秋茄子のラザニア風</li> <li>おからサラダ</li> <li>ウインナーとブロッコリーのスープ</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新米ご飯</li> <li>鯖の塩焼き 付)大根おろし レモン</li> <li>胡瓜と若布の酢物</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>納豆麻婆丼</li> <li>中華ピクルス</li> <li>中華風コーンスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこの炊き込みご飯 </li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋とゴマの蒸しパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手作りトマトジャムのカナッペ</li> <li>牛乳</li> </ul>				

## テーマ野菜【茄子】



茄子はインドが原産とされる野菜です。日本には奈良時代に入ってきたと言われていいます。様々な種類があり、国産種だけでも沢山の品種が出回っています。晩夏から初秋に収穫される物は実も締まり、種が少なく美味しい物が多いです。

茄子は表面に張りやツヤがあり、ヘタの部分に棘がある物が新鮮です。また、暖かい時期の野菜の為、冷蔵庫に入れておくことで低温障害を起こしやすく傷み早くなります。袋に入れて冷暗所に保存し、なるべく早く使う方が良いでしょう。