



9月の予定献立表



2022年9月1日
王子町保育園

月	火	水	木	金	土	
~予定献立についてのお知らせ~ 食材の入荷の都合などにより、献立を変更することがありますのでご了承ください。		9時のおやつ 献立 3時のおやつ	朝おやつ 炒り卵の中華あんかけ キャベツのセサミソース 果物	朝おやつ 魚のコーンマヨ焼き 切干し大根サラダ 果物	朝おやつ 魚のコーンマヨ焼き 切干し大根サラダ 果物	朝おやつ 親子丼 味噌汁 果物
5	6	7	8	9	10	
朝おやつ 魚の香味オイル蒸し しぎなす 果物	朝おやつ 炒り豆腐 ゴマジャコサラダ 果物	朝おやつ ハンバーグ キノコソースかけ マセドアンサラダ 果物	朝おやつ すき焼き風卵焼き 青菜のおかか和え 南瓜のミルク煮	朝おやつ ハヤシライス さつま芋サラダ ゆで卵 ゼリー	朝おやつ ミックスサラダ コンソメスープ 果物	
塩ちんすこう	わかめチーズおにぎり	南瓜ドーナツ	お麩の黒糖がらめ	3色団子	かえりと大豆の甘煮	
12	13	14	15	16	17	
朝おやつ 豚肉の生姜焼き ひじきとハムのサラダ トマト 果物	朝おやつ サバの竜田揚げ 小松菜とキノコの煮びたし 焼き南瓜	朝おやつ 高野豆腐のオランダ煮 ワカメとカニカマの和え物 果物	朝おやつ コーン入り豆乳スープ 野菜のカボス醤油和え ブロッコリー 果物	朝おやつ 魚の西京焼き 野菜の納豆和え 粉吹きさつま芋 果物	朝おやつ きのこスパゲティ ゆで卵 果物	
カボスケーキ	もちもちコーンパン	豆乳もち	きつねうどん	じり焼き	チーズ・ゼリー	
19	20	21	22	23	24	
敬老の日	朝おやつ かに玉 さつま芋いり煮昆布 果物	朝おやつ けんちん汁 野菜のゆかり和え ししゃも	朝おやつ 鶏肉のティアプル風 小松菜とえのきの和え物 人参グラッセ 果物	秋分の日	朝おやつ お好み焼き 果物	
	変りおはぎ	さつま芋とりんごのケーキ	バイクドポテト		焼き大福	
26	27	28	29	30		
朝おやつ レバーと野菜の甘味噌炒め 青菜の胡麻和え 果物	朝おやつ 魚のおろし煮 ひじきの華風和え 人参の甘煮 果物	お弁当日 	朝おやつ 厚揚げの中華炒め 切り昆布の当座煮 かえり	おめでとう 		
りんごのスコーン	竹輪の磯辺揚げ		フルーツヨーグルト			

簡単おやつメニュー じり焼き(郷土食)

材料1人分

- 小麦粉 25g
- 卵 10g
- BP 0.4g
- 牛乳 17g
- 黒糖 10g
- 油 適量

作り方

- ① 小麦粉、卵、BP、牛乳を混ぜる。
- ② フライパンに油をしき①を流し
仕入れ丸くのぼす。
- ③ 火が通ったら皿にとり黒糖をまぶし
折りたたむ
- ④ ラップにくるんで冷ます。



食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥のついたじゃが芋。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、良い香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。

家庭でも、色々な食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



8月誕生会・イベントおやつ



9月のお弁当日

9月28日(水)です。 よろしくお願います。

