



9月こんだて

令和3年9月1日

吉井北保育園

【給食目標】

モリモリ食べて元気な体をつくりましょう。

日	曜	こんだてめい		おやつ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	水	ご飯	(防災の日)肉豆腐 魚の缶詰 そうめん汁 もも缶	かんぱん	牛乳	備蓄パン
2	木	ご飯	ポテトオムレツ ゴマじゃこサラダ イエローシチュー 果物	人参蒸しパン	牛乳	みたらし団子
3	金	ご飯	魚のフライ ちくわときゅうりの酢の物 南瓜煮 豆腐のみそ汁 果物	ラスク	牛乳	甘納豆蒸しパン
4	土	ご飯	親子丼 小松菜の和え物 わかめのすまし汁	りんご	牛乳	アメリカンドック
5	日					
6	月	ご飯	きのこソースハンバーグ わかめの酢の物 こふき芋 トマトとたまごのスープ 果物	ヨーグルト	牛乳	南瓜ドーナツ
7	火	ゆかりご飯	豚肉とゴーヤの生姜焼き 干切りキャベツ 金平れんこん つみれ汁 果物	南瓜のあべかわ	牛乳	ツナマヨパン
8	水	ご飯	魚の天ぷら ひじきの炒り煮 春雨の酢の物 なめこのみそ汁 果物	じゃが煮	牛乳	フルーツあんみつ
9	木	ご飯	南瓜の肉巻きフライ キャベツのゴマ和え 昆布の五目煮 すまし汁 果物	豆腐煮	牛乳	大学芋
10	金	ご飯	魚のみそ焼き 高野豆腐の含め煮 彩り和え 五目汁 果物	石垣団子	牛乳	梅が枝餅
11	土	ご飯	マーボ豆腐 キュウリのナムル 芋の天ぷら 中華スープ	ミルクもち	牛乳	梅昆布おにぎり
12	日					
13	月	パン	南瓜のグラタン フレンチサラダ キノコスープ 果物	きな粉団子	牛乳	五目いなり
14	火	ご飯	かき揚げ 肉うどん ほうれん草の和え物 じゃが煮 果物	卵焼き	牛乳	ラスク
15	水	炊き込みご飯	煮魚 山吹和え かまぼこ煮 豚汁 果物	こふき芋	牛乳	わらび餅
16	木	ご飯	コロッケ トマトのマリネ ごちそう金平 豆乳味噌スープ 果物	厚揚げ煮	牛乳	ハンバーガー
17	金	ご飯	鮭の塩焼き いんげんのごま和え レバーの甘辛煮 けんちん汁 果物	ジャムサンド	牛乳	じゃが煮
18	土	ご飯	キノコとベーコンのスパゲティ りんごサラダ ミネストローネ	バナナ	牛乳	ホットケーキ
19	日					
20	月		敬老の日			
21	火	わかめご飯	焼きそば 里芋のそぼろ煮 中華スープ 果物	マカロニあべかわ	牛乳	月見団子
22	水	ご飯	魚の照り焼き 筑前煮 卵焼き 南瓜のみそ汁 果物	蒸し芋	牛乳	サンドイッチ
23	木		秋分の日			
24	金	ご飯	ミートボール トマトのジュレサラダ マカロニサラダ たまごスープ 果物	丸天煮	牛乳	おはぎ
25	土	ご飯	カレーライス 野菜サラダ わかめのスープ	みたらし団子	牛乳	ミルクもち
26	日					
27	月	芋ご飯	すり身揚げ 納豆の肉みそ 小松菜の和え物 麩のすまし汁 果物	磯辺卵焼き	牛乳	アップルパイ
28	火	ご飯	ちゃんぽん 花シュウマイ 三色和え 果物	ごまトースト	牛乳	(クッキング) ポンデリング
29	水	ご飯	魚の揚げ煮 切り干し大根の煮物 キャベツのゆかり和え 豆腐のみそ汁 果物	さつま芋煮	牛乳	牛乳プリン
30	木	誕生会	トルコライス(人参ご飯 トンカツ ナポリタン サラダ) コンソメスープ 果物	ロールパン	ヤクルト	スイートポテト

※9月1日は防災の日です。備蓄食を経験し、非常時に備え防災用の備蓄食を給食として提供します。

9月28日にクッキングでポンデリングをつくります。ご家庭でもチャレンジしてみてください。

ポンデリング(約6個)

(材料)

白玉粉 105g
小麦粉 75g

ベーキングパウダー4g

砂糖 20g

1. 白玉粉と牛乳を混ぜ、だまがなくなるまでこねる。
2. 1に上新粉、片栗粉、砂糖、ベーキングパウダー 全ての材料を入れてひとまとめにする。
3. クッキングシートに団子を作ってリング状にする。
4. 170℃の油にクッキングシートごと入れる。
自然とクッキングシートは油の中で剥がれます。
5. 熱いうちにグラニュー糖をまぶして出来上がり。

