

# 9 月 献 立 表

明 照 保 育 園

日 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 月	里いもと肉の揚げ煮 合わせみそ汁 ごはん	米 かたくり粉 油 さといも さとう	鶏もも肉 生わかめ 削り節	さやいんげん たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	牛 乳 おかき	牛 乳 ごませんべい
2 火	ツナサラダサンド 野菜スープ ヨーグルト 食パン	食パン じゃがいも	ツナ缶 鶏もも肉 ヨーグルト	グリーンピース(冷凍) 赤ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ コーン缶	牛 乳 あられ	ヤクルト ココアクッキー
3 水	煮魚 じゃがにら汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 一口ゼリー 板こんにゃく じゃがいも	さかな 削り節	しょうが たまねぎ えのきだけ にら	牛 乳 小麦胚芽クッキー	ミルク のり巻きせんべい
4 木	スタミナ炒め 中華スープ ミルクロール	ミルクロール 油	牛肉 豆腐 卵 干しわかめ	にんにく もやし キャベツ 生椎茸 りんご たまねぎ にんじん 青ピーマン	発酵乳 レーズンクッキー	牛 乳 ふかしいも
5 金	カレーライス ヨーグルトサラダ 麦ごはん	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク ロースハム プレーンヨーグルト	たまねぎ りんご にんじん きゅうり グリーンピース(冷凍) コーン缶 しょうが パセリ にんにく キャベツ	牛 乳 豆おかき	お 茶 みたらし団子
6 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります				牛 乳 せんべい	
8 月	さんまのかば焼き風 さつま汁 ごはん	米 さとう かたくり粉 油 さつまいも	さんま 豚もも肉 削り節	にんじん だいこん 葉ねぎ	ヨーグルト	牛 乳 塩せんべい
9 火	かぼちゃのポターージュ ほうれん草の炒り卵 クロロール	クロロール バター 油	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳 卵	かぼちゃ コーン缶 たまねぎ パセリ ほうれん草 にんじん しめじ	牛 乳 ポップコーン	お 茶 きなこおはぎ
10 水	マーボー豆腐 はるさめサラダ 麦ごはん	米 麦 油 白ごま はるさめ(乾) ごま油 さとう かたくり粉	豆腐 豚ひき肉 ロースハム 生わかめ *	にんにく みかん缶 しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし	牛 乳 バームクーヘン	牛 乳 ぶどう ビスケット
11 木	スパゲティケチャップ レタススープ ロールパン	ロールパン スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ ほたて水漬缶詰	にんにく コーン缶 たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース(冷凍) レタス	牛 乳 ほんせんべい	発酵乳 じゃこボール
12 金	ちらしそうめん チーズ ラップおにぎり	そうめん 油	卵 削り節 チーズ	ほうれん草 干し椎茸 にんじん	牛 乳 ポーロ	牛 乳 なし クッキー
13 土	【敬老のつどい】 まぜごはん いなり寿司 すまし汁 フルーツゼリー	米 さとう フルーツゼリー	かまぼこ 油揚げ 削り節 鶏胸肉 豆腐	にんじん しめじ みつば ごぼう だけのこ たまねぎ	牛 乳 ビスケット	
16 火	ツナサラダサンド 野菜スープ ヨーグルト 食パン	食パン じゃがいも	ツナ缶 鶏もも肉 ヨーグルト	グリーンピース(冷凍) 赤ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ コーン缶	牛 乳 あられ	ヤクルト ココアクッキー
17 水	煮魚 じゃがにら汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 一口ゼリー 板こんにゃく じゃがいも	さかな 削り節	しょうが たまねぎ えのきだけ にら	牛 乳 小麦胚芽クッキー	ミルク のり巻きせんべい
18 木	スタミナ炒め 中華スープ ミルクロール	ミルクロール 油	牛肉 豆腐 卵 干しわかめ	にんにく もやし キャベツ 生椎茸 りんご たまねぎ にんじん 青ピーマン	発酵乳 レーズンクッキー	牛 乳 ふかしいも
19 金	カレーライス ヨーグルトサラダ 麦ごはん	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク ロースハム プレーンヨーグルト	たまねぎ りんご にんじん きゅうり グリーンピース(冷凍) コーン缶 しょうが パセリ にんにく キャベツ	牛 乳 豆おかき	お 茶 みたらし団子
20 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります				ジョア クッキー	
22 月	さんまのかば焼き風 さつま汁 ごはん	米 さとう かたくり粉 油 さつまいも	さんま 豚もも肉 削り節	にんじん だいこん 葉ねぎ	ヨーグルト	牛 乳 塩せんべい
24 水	マーボー豆腐 はるさめサラダ 麦ごはん	米 麦 油 白ごま はるさめ(乾) ごま油 さとう かたくり粉	豆腐 豚ひき肉 ロースハム 生わかめ	にんにく みかん缶 しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし	牛 乳 バームクーヘン	牛 乳 ぶどう ビスケット
25 木	【誕生会】和風炒飯 えびフライ すまし汁 ごはん	米 白ごま 油 ごま油 小麦粉 ふ	しらす干し ひじき えび 卵 生わかめ 削り節	切干しいんげん たまねぎ 干し椎茸 みつば にんじん ごぼう 葉ねぎ ブロッコリー	牛 乳 クラッカー	紅 茶 ケーキ
26 金	ひじきの炒め煮 白みそ汁 チーズ ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 ひじき 揚げかはん 削り節 豆腐 生わかめ	れんこん しめじ だけのこ缶 葉ねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん かぼちゃ	牛 乳 かりんとう	牛 乳 なし クッキー
27 土	【なかよし保育】 <b>おたのしみランチ</b>				牛 乳 クッキー	
29 月	トマトソースハンバーグ コンソメスープ バターロール	バターロール パン粉(乾燥) かたくり粉 油 じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 卵	たまねぎ キャベツ にんじん コーン缶 パセリ えのきだけ	牛 乳 おこし	オレンジジュース チーズ菓子
30 火	さつま揚げ 春雨スープ ごはん	米 さとう かたくり粉 油 はるさめ(乾)	いわしすり身 豆腐 卵 ひじき ロースハム	しょうが 葉ねぎ にんじん もやし はくさい さやえんどう	フルーツゼリー	寒天フルーツ ウエハース

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

