



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 土	【なかよし保育】 なかよしランチ				牛 乳 パイ菓子	
3 月	煮魚 じゃがにら汁 巨峰ごはん	米 さとう 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 えのきたけ にら 巨峰	牛 乳 コーンフレーク	牛 乳 クッキー
4 火	エビのチリソース煮 中華コーンスープ ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 油 さとう ごま油	むきえび 卵 スキムミルク	しょうが チンゲンサイ にんにく クリームコーン缶 たまねぎ 根深ねぎ グリンピース(冷凍) にんじん	牛 乳 豆おかき	寒天フルーツ ウエハース
5 水	ゆかりごはん 里いもと肉の揚げ煮 なめこ汁	米 かたくり粉 油 さといも さとう	鶏肉もも肉 豆腐 削り節	ゆかり粉 さやいんげん なめこ たまねぎ にんじん 根深ねぎ	ヨーグルト	ミルク クラッカー
6 木	焼きそば かき玉スープ ロールパン	ロールパン 蒸し中華めん 油	豚もも肉 いか あおのり 花かつお 豆腐 卵	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれんそう	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 なし
7 金	マーボー豆腐 中華サラダ ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豆腐 豚ひき肉 ローズハム	にんにく みかん缶 しょうが きゅうり にんじん たまねぎ 葉ねぎ キャベツ	牛 乳 おかき	豆乳(いちご味) みたらし団子
8 土	【家族ふれあいの日】 ちらしそうめん 味付け煮干 発酵乳	そうめん 油	卵 削り節 味付け煮干 発酵乳	ほうれんそう 干し椎茸 にんじん	りんごジュース あられ	
10 月	さんまのかば焼き風 かぼちゃのみそ汁 ゴマあえ	米 さとう かたくり粉 油 すりごま(白)	さんま 削り節	ほうれんそう 葉ねぎ もやし にんじん しめじ かぼちゃ たまねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	オレンジジュース おかき
11 火	トマトポトフ ツナサラダ チーズ 食パン	食パン じゃがいも 油	鶏胸肉 ツナ缶 チーズ	たまねぎ ほうれんそう にんじん にんにく パセリ トマト缶詰(ホール) キャベツ	牛 乳 ポーロ	お 茶 きなこおはぎ
12 水	きんぴら 合わせみそ汁 一ロゼリー	米 油 さとう すりごま(白) ごま油 一ロゼリー	鶏肉もも肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん たけのこ缶 さやいんげん えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 のり巻きせんべい	豆乳ヨーグルト ココアクッキー
13 木	チキンカレー フレンチサラダ 麦ごはん	米・麦 さとう 油 バター 小麦粉 じゃがいも	鶏肉もも肉 スキムミルク	しょうが コーン缶 にんにく ほうれんそう たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ	牛 乳 おこし	牛 乳 ツナマヨ蒸しパン
14 金	魚のカラフル揚げ 野菜スープ クロロール	クロロール 小麦粉 油 じゃがいも	白身魚 卵	赤ピーマン パセリ 青ピーマン ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	ヤクルト バームクーヘン
15 土	【敬老のつどい】 ちらし手巻き寿司 いなり寿司 すまし汁 フルーツゼリー	米 さとう ぶ フルーツゼリー	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん しいたけ みつば	牛 乳 ウエハース	
18 火	エビのチリソース煮 中華コーンスープ ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 油 さとう ごま油	むきえび 卵 スキムミルク	しょうが チンゲンサイ にんにく クリームコーン缶 たまねぎ 根深ねぎ グリンピース(冷凍) にんじん	牛 乳 豆おかき	寒天フルーツ ウエハース
19 水	ゆかりごはん 里いもと肉の揚げ煮 なめこ汁	米 かたくり粉 油 さといも さとう	鶏肉もも肉 豆腐 削り節	ゆかり粉 さやいんげん なめこ たまねぎ にんじん 根深ねぎ	ヨーグルト	ミルク クラッカー
20 木	ホワイトシチュー きのこサラダ レーズンロール	レーズンロール バター 小麦粉 油 じゃがいもすりごま(白)	鶏肉もも肉 牛乳	たまねぎ しめじ にんじん えのきたけ グリンピース(冷凍) コーン缶 カリフラワー マッシュルーム缶 ほうれんそう	牛 乳 ビスケット	牛 乳 かりんとう
21 金	マーボー豆腐 中華サラダ ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豆腐 豚ひき肉 ローズハム	にんにく みかん缶 しょうが きゅうり にんじん たまねぎ 葉ねぎ キャベツ	牛 乳 おかき	豆乳(ココア味) みたらし団子
22 土	【家族ふれあいの日】 八宝麺 フルーツゼリー	中華めん(生) 油 かたくり粉 ごま油 フルーツゼリー	むきえび 豚もも肉	にんじん たまねぎ 干し椎茸 キャベツ チンゲンサイ	牛 乳 パイ菓子	
25 火	トマトポトフ ツナサラダ チーズ 食パン	食パン じゃがいも 油	鶏胸肉 ツナ缶 チーズ	たまねぎ ほうれんそう にんじん にんにく パセリ トマト缶詰(ホール) キャベツ	牛 乳 ポーロ	お 茶 きなこおはぎ
26 水	きんぴら 合わせみそ汁 一ロゼリー	米 油 さとう すりごま(白) ごま油 一ロゼリー	鶏肉もも肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん たけのこ缶 さやいんげん えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 のり巻きせんべい	豆乳ヨーグルト ココアクッキー
27 木	【誕生会】和風炒飯 鶏のごま揚げ すまし汁	米 白ごま 油 ごま油 かたくり粉	鶏肉もも肉 卵 豆腐 削り節	切干しいたけ にんにく もやし 干し椎茸 にんじん たまねぎ ごぼう みつば 葉ねぎ しょうが	牛 乳 チーズ	紅 茶 ケーキ
28 金	魚のカラフル揚げ 野菜スープ クロロール	クロロール 小麦粉 油 じゃがいも	白身魚 卵	赤ピーマン パセリ 青ピーマン ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	野菜育ちブドウ バームクーヘン
29 土	【家族ふれあいの日】 卵とベーコンの Pasta チーズ みかん	スパゲティ	ベーコン 卵 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ みかん	牛 乳 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。

