

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 火 | 豚肉となすのみそ炒め 心玉汁 ごはん | 米 油 さとう 心 | 豚もも肉 生わかめ 削り節 | しょうが にんじん だけのごぼう みつば なす 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ | 牛 乳 バームクーヘン | 牛 乳 フレークバー |
| 2 水 | 【プール大会】 カレーライス ヨーグルトサラダ 麦ごはん | 米 ヨーグルト 麦 油 じゃがいも小麦粉 バター マヨネーズ | 豚もも肉 スキムミルク ロースハム | にんにく きゅうり しょうが りんご たまねぎ コーン缶 キャベツ にんじん グリンピース(冷凍) | 牛 乳 おかき | 牛 乳 クラッカー おみやげがあります |
| 3 木 | 焼きそば わかめスープ クロワッサン | バターロール 蒸し中華めん 油 すりごま(白) | 豚もも肉 いか あおのり 花かつお 生わかめ ベーコン | キャベツ コーン缶 たまねぎ にんじん 青ピーマン しめじ もやし | 牛 乳 小麦胚芽クッキー | ヤクルト ぶどう |
| 4 金 | さんまのかば焼き風 田舎汁 ごはん | 米 さとう 油 かたくり粉 さといも | さんま 油揚げ 削り節 | だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ | 牛 乳 レーズンクッキー | 牛 乳 のり巻きせんべい |
| 5 土 | けいろうのつどい  | | | | りんごジュース せんべい | おみやげ：和菓子セット |
| 7 月 | かぼちゃのポタージュ ツナときのこの炒り卵 レーズンロール | レーズンロール バター 油 | 鶏もも肉 スキムミルク 牛乳 卵 ツナ缶 | たまねぎ かぼちゃ パセリ にんじん しめじ ほうれんそう | 牛 乳 ビスケット | お 茶 きなこおはぎ |
| 8 火 | 煮魚 合わせみそ汁 一ロゼリー ごはん | 米 さとう 板こんにゃく 一ロゼリー | さかな 生わかめ 削り節 | しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ | 牛 乳 おこし | 牛 乳 チョコロールパン |
| 9 水 | イタリアン豆腐煮 スパゲティサラダ ロールパン | ロールパン 油 スパゲティ マヨネーズ | 豆腐 ベーコン ツナ缶 | トマト 黄ピーマン たまねぎ きゅうり にんじん にんにく パセリ 赤ピーマン | 牛 乳 ポーロ | 寒天フルーツ |
| 10 木 | 里いもと肉の揚げ煮 白みそ汁 味付け煮干 ごはん | 米 かたくり粉 油 さといも さとう | 鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干 | さやいんげん だいこん にんじん 葉ねぎ | 牛 乳 チーズ菓子 | 発酵乳 ラスク |
| 11 金 | 魚のカラル揚げ 中華スープ 食パン | 食パン 小麦粉 油 | 白身魚 卵 ベーコン | 赤ピーマン さやえんどう 青ピーマン フロッコリー はくさい にんじん しめじ | 牛 乳 コーンフレーク | 牛 乳 かりんとう |
| 12 土 | 【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ おにぎりがいります | | | | | |
| 14 月 | コーンクリームシチュー パインサラダ クロロール | クロロール サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 油 さとう | 鶏もも肉 スキムミルク ロースハム | たまねぎ パイン缶 にんじん 干しぶどう グリンピース(冷凍) コーン缶 クリームコーン缶 キャベツ | 牛 乳 パイ菓子 | 野菜果汁 ごませんべい |
| 15 火 | 豚肉となすのみそ炒め 心玉汁 ごはん | 米 油 さとう 心 | 豚もも肉 生わかめ 削り節 | しょうが にんじん だけのごぼう みつば なす 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ | 牛 乳 バームクーヘン | 牛 乳 フレークバー |
| 16 水 | 五目きんぴら みそ汁 チーズ 麦ごはん | 米 ごま油 麦 油 糸こんにゃく さとう 白ごま | 鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ | ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ | 牛 乳 塩せんべい | ミルク カステラ |
| 17 木 | カレー肉じゃが コーンサラダ ミルクロール | ミルクロール じゃがいも 油 さとう 糸こんにゃくマヨネーズ | 豚もも肉 削り節 ツナ缶 干しわかめ | たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ コーン缶 | もも缶 | ジョア ココアクッキー |
| 18 金 | さんまのかば焼き風 田舎汁 ごはん | 米 さとう 油 かたくり粉 さといも | さんま 油揚げ 削り節 | だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ | 牛 乳 レーズンクッキー | 牛 乳 のり巻きせんべい |
| 19 土 | 【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ おにぎりがいります  | | | | | |
| 24 木 | 里いもと肉の揚げ煮 白みそ汁 味付け煮干 ごはん | 米 かたくり粉 油 さといも さとう | 鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干 | さやいんげん だいこん にんじん 葉ねぎ | 牛 乳 チーズ菓子 | 発酵乳 ラスク |
| 25 金 | 肉とごぼうの混ぜごはん えびフライ すまし汁 ごはん | 米 油 糸こんにゃく 心 ごま油 さとう 白ごま パン粉 | 牛肉 えび 卵 干しわかめ 削り節 | ごぼう 葉ねぎ にんじん みつば フロッコリー えのきたけ たまねぎ | 牛 乳 豆おかき | 紅 茶 ケーキ |
| 26 土 | 【なかよし保育】 おたのしみランチ  | | | | | |
| 28 月 | コーンクリームシチュー パインサラダ クロロール | クロロール サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 油 さとう | 鶏もも肉 スキムミルク ロースハム | たまねぎ パイン缶 にんじん 干しぶどう グリンピース(冷凍) コーン缶 クリームコーン缶 キャベツ | 牛 乳 パイ菓子 | 野菜果汁 ごませんべい |
| 29 火 | 煮魚 合わせみそ汁 一ロゼリー ごはん | 米 さとう 板こんにゃく 一ロゼリー | さかな 生わかめ 削り節 | しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ | 牛 乳 おこし | 牛 乳 チョコロールパン |
| 30 水 | 五目きんぴら みそ汁 チーズ 麦ごはん | 米 ごま油 麦 油 糸こんにゃく さとう 白ごま | 鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ | ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ | 牛 乳 塩せんべい | ミルク カステラ |

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。

