

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 水	魚の味噌煮 すまし汁 ゼリー ごはん	米 板こんにゃく さとう ゼリー	さかな 干しわかめ 豆腐 削り節	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 ポーロ	牛 乳 パイ菓子
2 木	大豆のケチャップ煮 フルーツヨーグルト バターロール	バターロール 油 じゃがいも さとう	豚もも肉 大豆(水煮) プレーンヨーグルト	たまねぎ バイン缶 にんじん 干しぶどう しめじ りんご グリーンピース(冷凍) みかん缶	牛 乳 ごませんべい	野菜果汁 フレークバー
3 金	さつま揚げ みそ汁 ごはん	米 さとう かたくり粉 油 さといも	いわしすり身 豆腐 卵 ひじき 油揚げ 削り節	しょうが 葉ねぎ にんじん もやし たまねぎ	ヨーグルト	ミルク チーズ クラッカー
4 土	けいろうのつどい					フルーツゼリー おみやげ:和菓子セット
6 月	ツナサラダサンド かぼちゃのポターージュ 味付け煮干 食パン	食パン マヨネーズ じゃがいも バター	ツナ缶 鶏もも肉 スキムミルク 牛乳 味付け煮干	きゅうり 赤ピーマン たまねぎ かぼちゃ パセリ	牛 乳 ウエハース	お 茶 みたらし団子
7 火	さんまのかば焼き風 けんちん汁 一口ゼリー 麦ごはん	米 一口ゼリー 麦 さとう かたくり粉 油 さといも	さんま 油揚げ 豆腐 削り節	にんじん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 コーンフレーク	ヤクルト ぶどう
8 水	切干天根の煮付け 白みそ汁 ごはん	米 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 生わかめ	切干しだいこん 葉ねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ しめじ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 クリームサンド
9 木	トンポーロウ風 わかめスープ クロール	クロール 油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 豆腐 生わかめ	キャベツ にんじん こまつな 根菜ねぎ えのきだけ もやし	牛 乳 レーズンクッキー	豆 乳 ふかしいも
10 金	カレーライス りんごサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 パター	豚もも肉 スキムミルク	にんにく りんご しょうが きゅうり たまねぎ コーン缶 にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ	オレンジジュース おかき	フローズンヨーグルト ウエハース
11 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		豆 乳 クラッカー
13 月	ホワイトシチュー ハムサラダ ミルクロール	ミルクロール さとう バター 白ごま 小麦粉 じゃがいも 油 サラダ油	鶏もも肉 牛乳 ロースハム	たまねぎ 赤ピーマン にんじん コーン缶 ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり	牛 乳 ぼんせんべい	パピコ おかき
14 火	えびとにらの炒り豆腐 そうめん汁 チーズ ごはん	米 油 さとう ごま油 そうめん	むきえび チーズ 豆腐 卵 ちくわ 油揚げ 削り節	にんじん たまねぎ にら 干し椎茸 ほうれんそう	発酵乳 クラッカー	なし ビスケット
15 水	魚の味噌煮 すまし汁 ゼリー ごはん	米 板こんにゃく さとう ゼリー	さかな 干しわかめ 豆腐 削り節	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 ポーロ	牛 乳 パイ菓子
16 木	大豆のケチャップ煮 フルーツヨーグルト バターロール	バターロール 油 じゃがいも さとう	豚もも肉 大豆(水煮) プレーンヨーグルト	たまねぎ バイン缶 にんじん 干しぶどう しめじ りんご グリーンピース(冷凍) みかん缶	牛 乳 ごませんべい	野菜果汁 フレークバー
17 金	さつま揚げ みそ汁 ごはん	米 さとう かたくり粉 油 さといも	いわしすり身 豆腐 卵 ひじき 油揚げ 削り節	しょうが 葉ねぎ にんじん もやし たまねぎ	ヨーグルト	ミルク チーズ クラッカー
18 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ					牛 乳 ウエハース
21 火	きのこスパゲティ コンソメスープ ロールパン	ロールパン 油 スパゲティ パター じゃがいも	むきえび 刻みのり ウィンナー	青ピーマン キャベツ にんじん パセリ にんにく コーン缶 たまねぎ えのきだけ しめじ	牛 乳 のり巻きせんべい	お 茶 大学いも
22 水	切干天根の煮付け 白みそ汁 ごはん	米 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 生わかめ	切干しだいこん 葉ねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ しめじ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 クリームサンド
24 金	【誕生会】じゃこごはん コーンフレークフライ ぶ玉汁 ごはん	米 ごま油 小麦粉 油 ふ コーンフレーク(無糖)	しらす干し 鶏ささ身 卵 かまぼこ 生わかめ 削り節	キャベツ たまねぎ みつば	フルーツゼリー	紅 茶 ケーキ
25 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		牛 乳 せんべい
27 月	ホワイトシチュー ハムサラダ ミルクロール	ミルクロール さとう バター 白ごま 小麦粉 じゃがいも 油 サラダ油	鶏もも肉 牛乳 ロースハム	たまねぎ 赤ピーマン にんじん コーン缶 ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり	牛 乳 ぼんせんべい	パピコ おかき
28 火	えびとにらの炒り豆腐 そうめん汁 チーズ ごはん	米 油 さとう ごま油 そうめん	むきえび チーズ 豆腐 卵 ちくわ 油揚げ 削り節	にんじん たまねぎ にら 干し椎茸 ほうれんそう	発酵乳 クラッカー	なし ビスケット
29 水	野菜のカレースープ煮 鶏肉の照り煮 レーズンロール	レーズンロール 油 さとう	ベーコン うすら卵(水煮)田舎 鶏もも肉	かぼちゃ もやし にんじん たまねぎ なす 青ピーマン トマト	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 あられ
30 木	さんまのかば焼き風 けんちん汁 一口ゼリー 麦ごはん	米 一口ゼリー 麦 さとう かたくり粉 油 さといも	さんま 油揚げ 豆腐 削り節	にんじん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 コーンフレーク	ヤクルト ぶどう

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・離乳食をたべます。

