

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	【夕涼み会・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 ウエハース	
3 月	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 一ロゼリー ごはん	米 さとう 一ロゼリー	さかな 生揚げ 削り節	しょうが たまねぎ なす にんじん 葉ねぎ	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ★ごまポテト
4 火	鮭の豆乳スープ煮 ハムサラダ ごはん	米 じゃがいも 油 サラダ油 さとう 白ごま	鮭(皮なし) 豆乳 ロースハム	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん キャベツ コーン缶 パセリ	りんごジュース チーズ菓子	牛 乳 ★フレックパー
5 水	豚肉の中華炒め わかめスープ ひとくちチーズ ごはん	米 油 さとう かたくり粉	豚もも肉 豆腐 生わかめ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ もやし	牛 乳 かりんとう	★サワードリンク クッキー
6 木	チキンサンド 野菜カレースープ煮 ヨーグルト 食パン	食パン さとう 油 じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン缶 パセリ	牛 乳 ごませんべい	お 茶 ★焼きじゃこご飯
7 金	いり豆腐 白みそ汁 ごはん	米 油 さとう じゃがいも	しぼり豆腐 かまぼこ 卵 ひじき 生わかめ 削り節	葉ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 えのきだけ	お 茶 あられ	発酵乳 塩せんべい
8 土	そふほのつと い (おみやげ：和菓子セット) 				フルーツゼリー	
10 月	ゆかりごはん 卵とじうどん 酢みそあえ ごはん	米 干しうどん(粉) さとう	鶏ささ身 卵 油揚げ 削り節 しらす干し ちくわ 生わかめ	ゆかり粉 にんじん 干し椎茸 根菜ねぎ きゅうり たけのこ缶	ヨーグルト	ぶどう クッキー
11 火	五目きんぴら みそ汁 ごはん	米 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お 茶 チーズ	牛 乳 ★りんごドーナツ
12 水	いかと里芋の煮付け ひよ汁 味付け煮干 ごはん	米 さといも 板こんにゃく さとう ふ かたくり粉	いか 削り節 生わかめ ちくわ 卵 味付け煮干	にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 クラッカー	お 茶 ★手作りみたらし団子
13 木	大豆のかき揚げ 中華スープ ミルクロール	米 さつまいも 小麦粉 さとう 油	大豆(水煮) ひじき 卵 鶏ささ身	もやし はくさい しめじ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 塩せんべい	アイスクリーム ごませんべい
14 金	【青空ランチ】 ラップおにぎり 鶏のから揚げ ポイル野菜 チーズ ごはん	米 白ごま 油 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ	昆布つくだ煮 焼きのり 鶏もも肉 チーズ	しょうが にんじん ブロッコリー 	お 茶 ウエハース	牛 乳 ★レーズン蒸しパン
15 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 のり巻きせんべい	
18 火	鮭の豆乳スープ煮 ハムサラダ ごはん	米 じゃがいも 油 サラダ油 さとう 白ごま	鮭(皮なし) 豆乳 ロースハム	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん キャベツ コーン缶 パセリ	牛 乳 かりんとう	お 茶 ★きなこおはぎ
19 水	シーフードカレー ドレッシング和え 麦ごはん	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油 さとう	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ ほうれんそう コーン缶	牛 乳 クラッカー	牛 乳 ★ごまポテト
20 木	野菜の炊き合わせ しらす入り納豆あえ チーズ ごはん	米 油 さといも 板こんにゃく さとう	鶏もも肉 揚げはん 削り節 しらす干し 納豆 花かつお チーズ	にんじん ごぼう グリンピース(冷凍) 干し椎茸 ほうれんそう もやし	お 茶 おこし	なし クッキー
21 金	いり豆腐 白みそ汁 ごはん	米 油 さとう じゃがいも	しぼり豆腐 かまぼこ 卵 ひじき 生わかめ 削り節	葉ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 えのきだけ	お 茶 あられ	牛 乳 ★りんごドーナツ
22 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 ごませんべい	
25 火	五目きんぴら みそ汁 ごはん	米 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 ★枝豆蒸しパン
26 水	いかと里芋の煮付け ひよ汁 味付け煮干 ごはん	米 さといも 板こんにゃく さとう ふ かたくり粉	いか 削り節 生わかめ ちくわ 卵 味付け煮干	にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	お 茶 ★手作りみたらし団子
27 木	大豆のかき揚げ 中華スープ ミルクロール	ミルクロール さつまいも 小麦粉 さとう 油	大豆(水煮) ひじき 卵 鶏ささ身	もやし はくさい しめじ にんじん 葉ねぎ	お 茶 野菜せんべい	牛 乳 ごませんべい
28 金	【誕生会】 彩り混ぜごはん 白身魚の天ぷら すまし汁 ごはん	米 ごま油 油 小麦粉 ふ	豚ひき肉 白身魚 卵 生わかめ 削り節	こまつな コーン缶 しょうが もやし たまねぎ にんじん みつば	お 茶 チーズ菓子	紅 茶 ケーキ 
29 土	【なかよし保育】 【引き取り訓練】	おたのしみランチ			牛 乳 ビスケット	

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。
 今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。 乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。
 おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪

