

6年度		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
2	月	カレーライス ツナあえ 麦ごはん	こめ 麦 さとう ごま油 すりごま バター じゃがいも 小麦粉	豚もも肉 ツナ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな もやし	牛乳 あられ	牛乳 かりんとう
3	火	肉団子の甘酢あんかけ 中華スープ 味付け煮干し クロロール	クロロール ごま油 かたくり粉 さとう	豚ひき肉 ロースハム 味付け煮干し	葉ねぎ たまねぎ 赤ピーマン コーン たけのこ さやえんどう もやし 干し椎茸 ちんげんさい にんじん	お茶 ぼんせんべい	★豆乳アップル ウエハース
4	水	【青空ランチ】 ラップおにぎり 鶏のから揚げ ポイル野菜・一ロゼリー	こめ 油 じゃがいも かたくり粉 一ロゼリー	鶏もも肉	にんじん ブロッコリー	牛乳 おかき	牛乳 ミニパイ
5	木	切り干し大根の煮つけ みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 刻みこんぶ	切り干し大根 にんじん さやいんげん かぼちゃ 葉ねぎ たまねぎ しめじ	ヨーグルト	牛乳 のり巻きせんべい
6	金	煮魚 合わせみそ汁 一ロゼリー ごはん	こめ さとう 一ロゼリー こんにゃく	さかな	しょうが たまねぎ なす にんじん 葉ねぎ	お茶 ビスケット	牛乳 チーズ菓子
7	土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ ＊お弁当をおねがいします				フルーツゼリー	
9	月	豚肉のしょうが炒め のっぺい汁 ごはん	こめ さとう 油 さといも かたくり粉	豚もも肉 油揚げ	しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな 大根	お茶 チーズ	なし クッキー
10	火	チキンサンド ミネストローネ ヨーグルト	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	にんじん キャベツ セロリー たまねぎ トマト パセリ	お茶 ごませんべい	お茶 塩せんべい
11	水	そばろどんぶり 白みそ汁 味付け煮干し	こめ 麦 さとう かたくり粉 油	鶏ひき肉 たまご 味付け煮干し	グリンピース 大根 たまねぎ にんじん こまつな 葉ねぎ	お茶 パイ菓子	牛乳 ラスク
12	木	【誕生会】 ケチャップライス 魚フライ コンソメスープ	こめ 油 小麦粉 パン粉	ウインナー さかな	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ えのきたけ コーン パセリ	お茶 クラッカー	紅茶 ケーキ
13	金	野菜の炊き合わせ 納豆和え ごはん	こめ 油 さとう さといも こんにゃく	鶏もも肉 揚げはん 納豆 花かつお	にんじん ごぼう グリンピース 干し椎茸 ほうれん草 もやし	プリン	牛乳 あられ
14	土	祖父母のつどい					
17	火	カレーライス ツナあえ 麦ごはん	こめ 麦 さとう ごま油 すりごま バター じゃがいも 小麦粉	豚もも肉 ツナ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな もやし	お茶 ウエハース	お茶 ★月見団子
18	水	鶏肉とキャベツのスープ煮 チーズサラダ クロロール	クロロール 油 じゃがいも マヨネーズ	鶏もも肉 チーズ ロースハム	にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
19	木	切り干し大根の煮つけ みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 刻みこんぶ	切り干し大根 にんじん さやいんげん かぼちゃ 葉ねぎ たまねぎ しめじ	牛乳 おかき	★寒天フルーツ
20	金	煮魚 合わせみそ汁 一ロゼリー ごはん	こめ さとう 一ロゼリー こんにゃく	さかな	しょうが たまねぎ なす にんじん 葉ねぎ	お茶 塩せんべい	牛乳 パイ菓子
21	土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ ＊お弁当をおねがいします				プリン	
24	火	ゆかりごはん 炒り豆腐 ツナとキュウリの酢の物	こめ 油 さとう	しほり豆腐 たまご 鶏ひき肉 ツナ ひじき	ゆかり粉 たまねぎ にんじん さやいんげん 干し椎茸 キャベツ きゅうり	牛乳 野菜せんべい	牛乳 ★じゃこボール
25	水	魚のカレー揚げ 野菜スープ コッペパン	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも	さかな ロースハム	もやし にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	フルーツゼリー	お茶 ★きなこおはぎ
26	木	じゃがいも金平 合わせみそ汁 ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも こんにゃく 白ごま	豚もも肉 揚げはん とうふ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん 葉ねぎ	お茶 のり巻きせんべい	牛乳 パウムクーヘン
27	金	野菜の炊き合わせ 納豆和え ごはん	こめ 油 さとう さといも こんにゃく	鶏もも肉 揚げはん 納豆 花かつお	にんじん ごぼう グリンピース 干し椎茸 ほうれん草 もやし	お茶 ぼんせんべい	牛乳 ごませんべい
28	土	【なかよし保育】 おたのしみランチ				お茶 クッキー	
30	月	チキンサンド ミネストローネ ヨーグルト	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	にんじん キャベツ セロリー たまねぎ トマト パセリ	お茶 おこし	牛乳 クラッカー