

9月 献立表

月	火	水	木	金	土
			1日 お泊り保育(たいよう)	2日	3日
			鶏肉のオーロラ焼き 鶏もも肉・塩糖・ケチャップ・マヨドレ 高野豆腐煮 高野豆腐・人参・三温糖・しょうゆ 味噌風味和え チンゲン菜・長芋・レタス・白みそ・三温糖・酢・しょうゆ 清汁 しろ菜・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩	あじの漬け焼き あじ・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉 切り干し大根韓国風炒め 切干大根・ニラ・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・ごま油 さつまいもサラダ さつまいも・水菜・人参・三度豆・塩・三温糖・しょうゆ・油 みそ汁 小松菜・油揚げ・コーン・みそ	ミートスパゲティ 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・なす・スパゲティ・ホールトマト・塩・ケチャップ・油 清汁 豆腐・なめこ・しょうゆ・塩
			おにぎり りんご 牛乳 ごぼう・人参・しょうゆ・三温糖・油	黒ごまクッキー 牛乳 小麦粉・塩・黒ごま・三温糖・油・豆乳	おにぎり りんご かつお・しょうゆ
5日	6日	7日	8日	9日	10日
鮭の混ぜごはん 生鮭・塩糖・きゅうり・大葉・ごま・しょうゆ 鶏肉の梅照り焼き 鶏もも肉・梅肉・酒・みりん・三温糖・しょうゆ マリネ ブロッコリー・玉ねぎ・人参・白菜・しょうゆ・三温糖・塩・酢・オリーブ油 清汁 じゃがいも・キャベツ・しょうゆ・塩	鯖の風味焼き 鯖・かぼす果汁・しょうゆ・みりん 根菜のバルサミコ炒め ごぼう・れんこん・なす・三温糖・バルサミコ酢・しょうゆ・油 中華和え 小松菜・大根・人参・しょうゆ・ごま油・三温糖 みそ汁 ズッキーニ・しめじ・ねぎ・みそ	豚肉のコーンフレーク焼き 豚肉・塩糖・コーンフレーク・片栗粉・油 厚揚げの煮物 厚揚げ・三度豆・三温糖・しょうゆ・塩 カレーサラダ チンゲン菜・パプリカ(赤)・りんご・マヨドレ・カレー粉・塩 スープ 白菜・人参・カイワレ大根・しょうゆ・塩・コンソメ	白身魚の生姜焼き 白身魚・生姜・酒・みりん・しょうゆ じゃがいものきんぴら じゃがいも・つきこんにやく・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・ごま油 洋風和え ほうれん草・人参・しめじ・ごぼう・しょうゆ・三温糖・オリーブ油 みそ汁 レタス・もやし・わかめ・みそ	つくね 鶏ミンチ・豆腐・ねぎ・しょうゆ・三温糖・塩・片栗粉 金時豆煮 金時豆・しょうゆ・三温糖・塩 酢の物 キャベツ・人参・きゅうり・れんこん・しょうゆ・すし酢・酢・油 スープ かぶ・なす・水菜・しょうゆ・塩・コンソメ	ビビンバ丼 豚ミンチ・玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・三温糖・しょうゆ・塩・ごま油・みそ 清汁 かぼちゃ・しろ菜・しょうゆ・塩
ほうれん草蒸しパン 牛乳 ほうれん草・ホットケーキミックス・三温糖・牛乳・バター	豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	かるかん 梨 牛乳 長いも・上新粉・BP・三温糖・水	ひじきおにぎり りんご 牛乳 ひじき・人参・みりん・しょうゆ・三温糖	さつまいものお月見団子 牛乳 さつまいも・三温糖・塩・片栗粉・黒ごまゆであずき	おにぎり りんご 花むすび
12日	13日	14日	15日	16日	17日
海苔ごはん ベーコン・焼きのり・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん 鶏肉の甘辛焼き 鶏もも肉・しょうゆ・三温糖・片栗粉 ごま和え チンゲン菜・大根・なす・人参・ごま・三温糖・しょうゆ・ねりごま 清汁 さつまいも・ほうれん草・しょうゆ・塩	ホイコーロー風 豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・赤みそ・しょうゆ・三温糖・酒・ごま油 長いも煮 長いも・しょうゆ・三温糖 しらす和え 白菜・人参・ブロッコリー・ちりめんじゃこ・しょうゆ スープ 鮎・ごぼう・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ	鯖の竜田焼き 鯖・生姜・塩糖・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 甘辛炒め ズッキーニ・玉ねぎ・つきこんにやく・人参・しょうゆ・三温糖・みりん・油 レモンサラダ レタス・かぶ・ほうれん草・パプリカ・オリーブ油・しょうゆ・レモン果汁・塩 みそ汁 れんこん・チンゲン菜・もずく・みそ	鶏肉の甘酢あん 鶏もも肉・塩糖・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・酢・片栗粉 五目大豆 水煮大豆・人参・ごぼう・エリンギ・昆布・三温糖・しょうゆ 梅肉和え キャベツ・水菜・コーン・梅肉・しょうゆ 清汁 かぼちゃ・白菜・ニラ・しょうゆ・塩	白身魚のハーブ焼き 白身魚・パセリ・塩糖・しょうゆ・みりん・米粉 中華風炒め チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・片栗粉・ごま油 マヨサラダ 小松菜・もやし・わかめ・しろ菜・マヨドレ・しょうゆ みそ汁 豆腐・しめじ・三つ葉・みそ	チリコンカンライス 豚ミンチ・玉ねぎ・金時豆・人参・ズッキーニ・カレー粉・ホールトマト・しょうゆ・三温糖 清汁 大根・なす・しょうゆ・塩
黒糖ケーキ 牛乳 小麦粉・BP・牛乳・黒砂糖・スキムミルク	アップルシナモンパン 牛乳 食パン・りんご・三温糖・シナモン	ポテトガレット 梨 牛乳 じゃがいも・ベーコン・塩・粉チーズ・チーズ・油	じゃこおにぎり りんご 牛乳 ちりめんじゃこ・しょうゆ・油・ごま	シリアルバー 牛乳 コーンフレーク・オートミール・三温糖・油・水・小麦粉	おにぎり りんご わかめ
19日 敬老の日	20日	21日	22日	23日 秋分の日	24日
	豚肉の柳川風 豚肉・ごぼう・人参・えのき・しょうゆ・三温糖・みりん 焼きさつまいも さつまいも・塩糖・油 梨サラダ 梨・レタス・水菜・かぶ・人参・酢・しょうゆ・オリーブ油・塩・豆乳 みそ汁 キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・みそ ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨドレ	白身魚のごま焼き 白身魚・ごま・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 春雨炒め 豚ミンチ・春雨・チンゲン菜・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・油 ゆかり和え かぼちゃ・白菜・パプリカ・ゆかり粉・しょうゆ 清汁 大根・ほうれん草・わかめ・しょうゆ・塩 人参ゼリー 梨 牛乳 人参ジュース・オレンジジュース・三温糖・寒天・水	手羽元の甘辛煮 鶏手羽元・塩糖・三温糖・しょうゆ 野菜のソテー ブロッコリー・なす・コーン・油・塩・しょうゆ チョレギサラダ風 小松菜・キャベツ・人参・しょうゆ・焼きのり・ごま油 スープ そうめんかぼちゃ・エリンギ・カイワレ大根・しょうゆ・塩・コンソメ かわりおはぎ りんご 牛乳 米・もち米・甘納豆・きなこ	 中華風肉うどん 豚肉・白ねぎ・白菜・えのき・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・ごま油・しょうゆ・みりん・塩・片栗粉・乾麺 マヨドレ和え じゃがいも・人参・レタス・マヨドレ・しょうゆ	おにぎり りんご ゆかり粉
26日	27日	28日	29日	30日 お誕生会	
香りごはん しめじ・生姜・昆布・人参・しょうゆ・みりん・酒 鶏肉の塩麴焼き 鶏もも肉・塩糖・三温糖・酒 かつお和え 小松菜・大根・赤玉ねぎ・人参・かつお・しょうゆ 清汁 長芋・キャベツ・しょうゆ・塩 抹茶蒸しパン 牛乳 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・油・牛乳	豚肉の五目炒め 豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・三度豆・しょうゆ・みりん・油 焼きかぼちゃ かぼちゃ さっぱり和え チンゲン菜・人参・ごぼう・酢・すし酢・しょうゆ・油 みそ汁 鮎・ほうれん草・わかめ・みそ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	鮭の磯辺焼き 生鮭・青のり・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 サツと煮 白菜・人参・エリンギ・みりん・しょうゆ・片栗粉 彩りサラダ キャベツ・れんこん・コーン・マヨドレ・しょうゆ スープ レタス・油揚げ・カイワレ大根・しょうゆ・塩・コンソメ 芋ようかん 梨 牛乳 さつまいも・三温糖・塩・寒天・水	鶏肉のカレーパン粉焼き 鶏もも肉・しょうゆ・酒・パン粉・カレー粉・油 なすの煮物 なす・人参・白ねぎ・しょうゆ・三温糖・油 香りとえ ほうれん草・長芋・きゅうり・かぼす果汁・しょうゆ みそ汁 ごぼう・玉ねぎ・とろろ昆布・みそ おにぎり りんご 牛乳 花むすび	おすし 高野豆腐・干びょう・大葉・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ・三温糖・塩・酢・すし酢 タルタルフィッシュ 白身魚・生姜・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉・玉ねぎ・パセリ・マヨドレ・塩 スパゲティサラダ スパゲティ・しろ菜・人参・かぼちゃ・塩・酢・三温糖・オリーブ油 豚肉のすまし汁 豚肉・かぶ・小松菜・しめじ・しょうゆ・塩	

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳