

9月のこんだてひょう



旭が丘保育園

日 曜	献立	材 料 名			調味料
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1火	ロールパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) 豚肉と大豆の揚げ煮 チンゲン菜とわかめのスープ 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 米 じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	卵 豚肉、大豆水煮缶 絹ごし豆腐 牛乳	にんじん、たけのこ(水煮缶)、つきこん たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 コンソメ、食塩
2水	きのこスパゲティ みかんサラダ 小魚(りすぐみ) ベビーチーズ(うさぎぐみ) フォローアップミルク(※)	スパゲティ、油 油	豚ひき肉 いわし チーズ フォローアップミルク	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、マッシュルーム缶 キャベツ、みかん缶、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、こしょう 酢、パセリ粉、食塩
3木	菜飯 冷しゃぶと野菜の盛り合わせ みそ汁 豆腐 こまつな えのき 牛乳(※)	米、砂糖 砂糖、ごま油	豚肉 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	青菜 もやし、トマト、レタス、きゅうり、オクラ、すりごま えのきたけ、こまつな	食塩 しょうゆ、酢 顆粒風味調味料
4金	ごはん いわしのみそ煮 ボイル野菜 沢煮梅 牛乳(※)	米 砂糖 はるさめ	米みそ、いわし 豚肉 牛乳	 キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、ごぼう、しいたけ	おろししょうが、食塩 食塩 しょうゆ、顆粒風味調味料、食塩
5土	焼きそば わかめスープ 牛乳(※)	焼きそばめん、油	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、もやし、あおのり もやし、にんじん、カットわかめ	焼きそばソース コンソメ、食塩
7月	ごはん おかかふりかけ 卵ときくらげの炒め物 中華きゅうり みそ汁 もやし こまつな 油揚げ 牛乳(※)	米 砂糖 油、砂糖 ごま油、砂糖	卵、豚肉 米みそ、油揚げ 牛乳	のり たまねぎ、にんじん、こまつな、黒きくらげ きゅうり もやし、こまつな	食塩、かつおぶし しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、酢 顆粒風味調味料
8火	ごはん 大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 すいか 牛乳(※)	米 油、砂糖 じゃがいも	ゆで大豆、さつま揚げ、油揚げ 木綿豆腐、豚肉、米みそ 牛乳	にんじん、しらたき、ひじき、干しいたけ だいこん、にんじん、つきこん、ごぼう すいか	しょうゆ、みりん 酒、顆粒風味調味料
9水	ボークカレー 野菜サラダ ベビーチーズ フォローアップミルク(※)	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉 なると チーズ フォローアップミルク	にんじん、たまねぎ キャベツ、にんじん、こまつな	カレールウ 酢、しょうゆ
10木	ロールパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) パンサンスウ かぼちゃのポタージュ 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 米 干しとうめん、砂糖、ごま油、油	卵 豚肉 牛乳 牛乳	 もやし、トマト、ホールコーン、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ、酢 コンソメ、パセリ粉、食塩、ポタージュの素
11金	わかめごはん マーボー豆腐 華風あえ 牛乳(※)	米、砂糖 片栗粉、砂糖、油、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ハム 牛乳	わかめ にんじん、にら、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん、すりごま	食塩 しょうゆ、酒、中華だしの素、おろしにんにく しょうゆ、酢
12土	そうめん汁 金時豆煮 りんご 牛乳(※)	干しとうめん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな りんご	めんつゆ
14月	ごはん のりふりかけ 肉じゃが 秋なすのみそ汁 牛乳(※)	米 じゃがいも、砂糖、油	豚肉 米みそ、油揚げ 牛乳	のり にんじん、たまねぎ、しらたき、グリーンピース なす、たまねぎ	食塩、かつおぶし しょうゆ、本みりん、顆粒風味調味料 顆粒風味調味料
15火	食パン(りすぐみ) いちごジャム(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) クリームシチュー 鶏のから揚げ ボイル野菜 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 砂糖 米 じゃがいも、油 片栗粉、油	牛乳、豚肉 鶏もも肉 牛乳	いちご にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう キャベツ、にんじん、きゅうり	コンソメ、食塩、シチュールー しょうゆ、おろししょうが 食塩
16水	じゃこチャーハン 大根サラダ みそ汁 豆腐 わかめ えのき フォローアップミルク(※)	米、油 砂糖、ごま油	卵、いかなご(煮干) かまぼこ 絹ごし豆腐、米みそ フォローアップミルク	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごま だいこん、にんじん、ブロッコリー えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう しょうゆ、酢 顆粒風味調味料
17木	ごはん 自身フライ ほうれん草のごま和え にんじん みそ汁 キャベツ 油あげ たまねぎ 牛乳(※)	米 油 砂糖	魚 米みそ、油揚げ 牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、すりごま キャベツ、たまねぎ	しょうゆ 顆粒風味調味料
18金	ごはん ビビンバ 野菜汁 みかん 牛乳(※)	米 砂糖、油、ごま油 さといも	豚ひき肉、卵 牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、すりごま はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ みかん	しょうゆ、食塩 しょうゆ、顆粒風味調味料、食塩
19土	ボークカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	米、じゃがいも、油	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ みかん缶、りんご	カレールウ
24木	小ぎつね寿司 サラダステーキ ボイル野菜 かき玉汁 わかめ 卵 ねぎ りんごジュース(※)	米、砂糖 じゃがいも、砂糖	油揚げ、いかなご(煮干) 魚、豆腐 木綿豆腐、卵	ごま、あおのり キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり ねぎ、カットわかめ りんご	酢、しょうゆ、酒、食塩 食塩、しょうゆ 食塩 しょうゆ、酒、食塩、顆粒風味調味料
25金	ごはん 切干大根とツナの和えもの 肉豆腐 牛乳(※)	米 砂糖、ごま油	ツナ水煮缶 木綿豆腐、豚肉 牛乳	にんじん、切り干しだいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん、しらたき、えのきたけ、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酢 しょうゆ、みりん、おろししょうが、顆粒風味調味料、食塩
26土	そうめん汁 金時豆煮 りんご 牛乳(※)	干しとうめん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな りんご	めんつゆ
28月	ごはん ごまふりかけ 炒り豆腐 みそ汁 白菜 もやし 油揚げ りんご 牛乳(※)	米 ごま 砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわ 米みそ、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、つきこん、こまつな、干しいたけ もやし、はくさい りんご	食塩 しょうゆ、みりん、顆粒風味調味料、食塩 顆粒風味調味料
29火	キャロットパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) コロッケ ボイル野菜 つぶつぶコーンスープ 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 米 砂糖、じゃがいも、油 クルトン	卵 牛乳、ベーコン 牛乳	にんじん にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶	食塩 食塩 パセリ粉、コーンスープの素
30水	ボークカレー フレッシュサラダ ベビーチーズ フォローアップミルク(※)	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉 ヨーグルト(無糖) チーズ フォローアップミルク	にんじん、たまねぎ キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、きゅうり	カレールウ

食材の都合によりメニューの変更もあります

(※) 印の牛乳・フォローアップミルクは、午後のおやつの時に飲みます