



9月予定献立表



日	曜日	10時おやつ	こんだて	15時おやつ	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
					血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする
1	火	せんべい	五分つきごはん 夏野菜オムレツ 切干し大根のカミカミサラダ 春雨のスープ	牛乳 ぶどう わかめおにぎり	鶏ひき肉 卵 牛乳 かつお節	米 ジャが芋 なたね油 三温糖 はるさめ ごま油	玉ねぎ 人参 トマト 青ピーマン 切干し大根 刻み昆布 さやえんどう コーン もやし こねぎ ぶどう
2	水	バナナ	五分つきごはん チリコンカーン しゃりしゃりポテトサラダ 南瓜ポタージュ	牛乳 じゃこトースト	大豆 豚ひき肉 ツナ缶 牛乳 しらす干し ごま	米 なたね油 ジャが芋 上白糖 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ きゅうり かぼちゃ 青のり
3	木	クッキー	五分つきごはん 厚揚げの中華煮 キャベツのおかか和え なすのみそ汁	牛乳 みかんゼリー	厚揚げ 豚ひき肉 かつお節 いわし みそ 牛乳	米 三温糖 ごま油 上白糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが キャベツ コーン なす ぶなしめじ こねぎ イナアガー みかん缶
4	金	オレンジ	五分つきごはん 魚のマリネ おくら納豆和え 豆腐のみそ汁	牛乳 いりこ さつま芋の蒸しパン	赤魚 納豆 ごま 豆腐 いわし みそ 牛乳 スキムミルク	米 薄力粉 なたね油 三温糖 上白糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン オクラ キャベツ えのきたけ こねぎ
5	土	せんべい	汁ビーフン バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ メロンパン	豚もも肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	ビーフン ごま油 メロンパン	キャベツ 人参 もやし 青ピーマン さやいんげん 干しいたけ バナナ オレンジ
7	月	棒チーズ	五分つきごはん 鮭の青じそ焼き キャベツの納豆和え ジャが芋のみそ汁	牛乳 冷やしそうめん	鮭 納豆 ごま かつお節 牛乳	米 なたね油 ジャがいも 素麺	しそ キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ もやし コーン 真昆布 きゅうり ミノトマト
8	火	バナナ	五分つきごはん 豆のトマト煮 マカロニサラダ ポテトスープ	牛乳 豆乳くずもち	大豆 ベーコン 牛乳 調整豆乳 きな粉	米 なたね油 三温糖 マカロニ マヨネーズ ジャがいも くず粉 上白糖	うずら豆 玉ねぎ 人参 セロリー 青ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり コーン
9	水	レーズン	五分つきごはん 肉じゃが ゴママヨ和え しめじのみそ汁	牛乳 梨 おかかおにぎり	豚もも肉 ごま いわし みそ 牛乳 かつお節	米 ジャが芋 しらたき 三温糖 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり キャベツ コーン ぶなしめじ こねぎ 梨
10	木	クッキー	五分つきごはん ゴーヤチャンプルー きゅうりの昆布和え 油揚げのみそ汁	牛乳 ヨーグルトシャーベット	豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ いわし みそ 牛乳 ヨーグルト	米 なたね油 三温糖 上白糖	にがうり 玉ねぎ 人参 干しいたけ きゅうり 塩昆布 ぶなしめじ こねぎ みかん缶
11	金	オレンジ	五分つきごはん 魚のきのこソースかけ 大豆サラダ わかめスープ	牛乳 チーズパン	赤魚 大豆 かつお節 牛乳 粉チーズ	米 薄力粉 なたね油 片栗粉 マヨネーズ 白玉粉	えのきたけ ぶなしめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 こねぎ きゅうり キャベツ わかめ もやし コーン
12	土	せんべい	肉うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 焼き込みパン	牛もも肉 油揚げ かつお節 ヨーグルト 牛乳	うどん種 三温糖 焼き込みパン	玉ねぎ 人参 こねぎ 真昆布 バナナ オレンジ
14	月	クッキー	五分つきごはん 白身魚のカレームニエル さつまいもサラダ オニオンスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	かれい ベーコン かつお節 牛乳 ヨーグルト	米 薄力粉 マーガリン さつまいも マヨネーズ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ エリンギ パセリ バナナ みかん缶 もも缶 バイン缶
15	火	せんべい	五分つきごはん ポークカレー 切干し大根サラダ ヨーグルト	牛乳 あべ川マカロニ	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 ジャが芋 なたね油 薄力粉 マーガリン はちみつ 三温糖 マカロニ 上白糖	玉ねぎ 人参 切干し大根 きゅうり
16	水	バナナ	五分つきごはん 南瓜のそぼろ煮 ツナサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 梨 鮭おにぎり	鶏ひき肉 ツナ缶 厚揚げ いわし みそ 牛乳 鮭	米 なたね油 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり キャベツ みつば
17	木	レーズン	五分つきごはん 豆の照り煮 野菜のゴマ和え えのきのみそ汁	牛乳 レーズン ラスク	大豆 鶏もも肉 ごま 油揚げ いわし みそ 牛乳	米 ジャが芋 なたね油 三温糖 フランスパン グラニュー糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが キャベツ もやし コーン えのきたけ わかめ
18	金	オレンジ	五分つきごはん 魚のごまみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 こんぶ ちんすこう	赤魚 みそ ごま かつお節 牛乳	米 三温糖 しらたき なたね油 ごま油 麩 薄力粉 黒砂糖 ラード	ごぼう 人参 わかめ 玉ねぎ えのきたけ 真昆布
24	木	棒チーズ	五分つきごはん 鮭の照り焼き ツナ和え 南瓜のみそ汁	牛乳 お月見団子	鮭 ツナ缶 油揚げ いわし みそ 牛乳 豆腐 きな粉	米 三温糖 白玉粉 上白糖	しょうが きゅうり キャベツ 人参 コーン かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ
25	金	クッキー	五分つきごはん きのかカレー あらめのサラダ ヨーグルト	牛乳 梨のケーキ	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 卵	米 なたね油 マーガリン 薄力粉 はちみつ 三温糖 上白糖	舞茸 ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 あらめ きゅうり 大根 コーン 梨
26	土	せんべい	ナポリタン バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ バタークリームパン	ベーコン 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ なたね油 バタークリームパン	キャベツ 玉ねぎ 青ピーマン ぶなしめじ 人参 トマト缶 バナナ オレンジ
28	月	レーズン	五分つきごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃこサラダ きのごスープ	牛乳 きんとんパイ	鶏もも肉 しらす干し ベーコン かつお節 牛乳 栗	米 マーマレードジャム ごま油 なたね油 三温糖	しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ えのき ぶなしめじ こねぎ
29	火	バナナ	五分つきごはん ししゃも 野菜の納豆和え 里芋のみそ汁	牛乳 いりこ 栗おにぎり	ししゃも 納豆 かつお節 牛乳 栗	米 麩	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 里芋 こねぎ
30	水	オレンジ	五分つきごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 中華スープ	牛乳 さつまいもプリン	豆腐 豚ひき肉 みそ ごま 卵 かつお節 牛乳	米 なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉 さつまいも 上白糖	しょうが 玉ねぎ なら 人参 干しいたけ きゅうり コーン こねぎ えのきたけ 寒天

※誕生会は25日(金)です。試食はうさぎ・ぞう組の保護者の方のみです。

《クイズ》

今月の行事食・旬の食材は？

こたえ（栗、さつまいも、かぼちゃ、里芋、きのご類、梨）

あさひ保育園

