

9月の献立表

2019.9 あかねの風保育園

日	曜	昼 食	お や つ	主 な 食 材
2	月	ふりかけご飯 ひじき煮 味噌汁 お麩から揚げ かぶ甘酢 果物	人参ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 ちりめんじゃこ かぶの葉 麩 ひ じき 人参 油揚げ かぶ きゅうり 大根
3	火	玄米入りご飯 大根ツナ煮 味噌汁 鶏照り焼き 小松菜ナムル 果物	米粉ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 大根 ツナ 小松菜人 参 もやし 豆腐 わかめ 長ねぎ
4	水	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 鮭塩焼き 切干大根ハハ漬け 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 鮭 高野豆腐 人参 切干大根 き ゅうり なす 玉ねぎ
5	木	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 果物	いなり寿司 お茶 果物	米 玄米 豚肉 長ねぎ 人参 干し椎茸 ピ ーマン 金時豆 ブロッコリー キャベツ 油揚げ
6	金	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 果物 めかじきみそ焼き ほうれん草磯辺和え	大学いも お茶 果物	米 玄米 めかじき 切り昆布 人参 油揚げ ほうれん草 もやし のり じゃが芋 玉ねぎ
7	土	トマトスパゲティー ブロッコリー和え フルーツポンチ	おにぎり お茶 果物	スパゲティー 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー フルーツ缶 りんご
9	月	玄米入りご飯 さつま芋甘煮 味噌汁 肉団子甘辛煮 豆サラダ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 さつ ま芋 りんご レタス 人参 ミックスビーンズ きゅうり
10	火	玄米入りご飯 紅白煮 味噌汁 さわら加パン粉焼き 春雨サラダ 果物	冷やしうどん お茶 果物	米 玄米 さわら パン粉 カレー粉 人参 じゃが芋 春雨 きゅうり もやし なす
11	水	玄米入りご飯 蓮根金平 味噌汁 鶏肉 BQ ソース 野菜浅漬け 果物	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 ケチャップ ソース 蓮根 人参 こんにゃく なす きゅうり キャベツ 生揚げ
12	木	玄米入りご飯 なす天ぷら 味噌汁 鮭西京焼き 小松菜ナムル 果物	お月見だんご お茶 果物	米 玄米 鮭 西京味噌 なす 薄力粉 片栗 粉 小松菜 人参 もやし 豆腐 わかめ
13	金	玄米入りご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 鶏ウイングさっぱり煮 きゅうり昆布和え	五平もち お茶 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 にんにく かぼちゃ きゅうり 塩昆布 小松菜 ごぼう 生揚げ
14	土	塩焼きそば きゅうりスティック ウインナーソテー 果物	おにぎり お茶 果物	焼きそば 豚肉 人参 キャベツ もやし ピ ーマン ウィナー きゅうり
17	火	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 いわしハンバーグ おくら味噌和え 果物	かぼちゃようかん 牛乳 果物	米 玄米 いわし 玉ねぎ 人参 かつお節 おくら 大根 油揚げ
18	水	玄米入りご飯 なすなべしぎ 味噌汁 松風焼き 小松菜しらす和え 果物	米粉マフィン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 長ねぎ パン粉 なす ピー マン 小松菜 しらす 豆腐 なめこ 長ねぎ
19	木	誕生会	お茶 果物	
20	金	玄米入りご飯 冬瓜あんかけ 味噌汁 豚肉生姜焼き きのことサラダ 果物	おはぎ お茶 果物	米 玄米 豚肉 生姜 冬瓜 人参 鶏肉 レ タス しめじ えのき わかめ なす 玉ねぎ
21	土	うどん きゅうりスティック 肉じゃが 果物	おにぎり お茶 果物	うどん わかめ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人 参 きゅうり
24	火	玄米入りご飯 さつま芋オレンジ煮 味噌汁 豚肉ピーマン炒め ひじきナムル 果物	かりんとう 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 ピーマン 玉ねぎ たけのこ さつま芋 オレンジジュース ひじき 小松菜
25	水	玄米入りご飯 こんにゃく金平 味噌汁 さばみそ煮 キャベツサラダ 果物	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 こんにゃく 人参 キ ャベツ ツナ コーン 豆腐 玉ねぎ わかめ
26	木	フランスパン さつま芋素揚げ ポークビーンズ いんげん和えもの	焼きおにぎり お茶 果物	パン 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 大豆 トマト缶 ケチャップ さつま芋 いんげん
27	金	玄米入りご飯 車麩煮物 味噌汁 さわら照り焼き 華風和え 果物	しょうゆだんご お茶 果物	米 玄米 さわら 生姜 車麩 人参 チンゲ ン菜 もやし キャベツ 油揚げ
28	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソテー 果物	おにぎり お茶 果物	焼きそば 豚肉 人参 キャベツ もやし ピ ーマン ウィナー きゅうり
30	月	カレーライス りんごジュース フレンチサラダ 果物	黒糖くずもち 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 エ リンギ レタス きゅうり りんご パイン缶

材料の都合により、献立を変更することがあります。

19（木） 誕生会