

9月の献立表

2020.9 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	火	玄米入りご飯 冬瓜あんかけ 味噌汁 鮭パン粉焼き 豆サラダ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 鮭 にんにく 冬瓜 鶏肉 人参 レタス ミックスビーンズ きゅうり ちくわ キャベツ 油揚げ
2	水	玄米入りご飯 蓮根チップ 味噌汁 肉団子甘辛煮 小松菜ナムル 果物	じゃこトースト お茶 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 蓮根 小松菜 人参 もやし 豆腐 わかめ 長ねぎ
3	木	納豆ご飯 人参しりしり すまし汁 めかじきみそ焼き キャベツお浸し 果物	五平もち お茶 果物	米 玄米 納豆 めかじき 人参 ツナ キャ ベツ きゅうり 麩 ほうれん草 長ねぎ
4	金	冷やしうどん きゅうり昆布和え かぼちゃ天ぷら ちくわ磯辺揚げ 果物	ほうれん草ケーキ お茶 果物	うどん わかめ 油揚げ かぼちゃ ちくわ 青のり きゅうり 塩昆布 ほうれん草
5	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	パン お茶 せんべい	焼きそば 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピ ーマン ウインナー きゅうり
7	月	玄米入りご飯 こんにゃく金平 味噌汁 豚肉生姜焼き 小松菜しらす和え 果物	みそパン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 生姜 こんにゃく 人参 小 松菜 しらす 鰹節 なす 生揚げ
8	火	玄米入りご飯 車麩煮物 味噌汁 さばみそ煮 春雨サラダ 果物	おからドーナツ 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 車麩 人参 春雨 き ゅうり もやし ハム じゃが芋 玉ねぎ
9	水	カレーライス りんごジュース フレンチサラダ 果物	りんごゼリー お茶 果物	米 玄米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 エ ンピ カレールウ レタス りんご きゅうり
10	木	玄米入りご飯 五目豆 すまし汁 さわら西京焼き もやし塩麩和え 果物	お芋チップス お茶 果物	米 玄米 さわら 人参 ごぼう こんにゃく 大豆 昆布 もやし ほうれん草 豆腐 えのき 長ねぎ
11	金	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 豚肉ピーマン炒め おくらおかか和え 果物	お好み焼き お茶 果物	米 玄米 豚肉 ピーマン 玉ねぎ たけのこ 高野豆腐 人参 おくら なす 油揚げ
12	土	焼きうどん ブロッコリー和え ウインナーソテー 果物	パン お茶 せんべい	うどん 人参 キャベツ もやし ピーマン ウインナー ブロッコリー
14	月	玄米入りご飯 里芋そぼろ煮 味噌汁 鮭塩焼き ひじきナムル 果物	黒糖くずもち 牛乳 果物	米 玄米 鮭 里芋 鶏肉 ひじき 小松菜 もやし 人参 かぶ 生揚げ
15	火	じゃこご飯 さつま芋小豆煮 すまし汁 蓮根ボール きのことサラダ 果物	カレーうどん 牛乳 果物	米 玄米 ちりめんじゃこ 鶏肉 蓮根 さつま芋 小豆 レタス しめじ えのき 麩 わかめ 長ねぎ
16	水	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 さわら照り焼き かぼちゃサラダ 果物	ホットケーキ お茶 果物	米 玄米 さわら 切り昆布 人参 油揚げ かぼちゃ きゅうり ハム 豆腐 玉ねぎ
17	木	誕生会	お茶 果物	
18	金	玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 魚トマトソース ほうれん草きのこ和え 果物	おはぎ お茶 果物	米 玄米 カレイ 玉ねぎ 切干大根 人参 油揚げ ほうれん草 しめじ えのき キャベツ 生揚げ
19	土	うどん きゅうりスティック 肉じゃが 果物	パン お茶 せんべい	うどん わかめ 豚肉 じゃが芋 人参 玉ね ぎ きゅうり
23	水	玄米入りご飯 紅白煮 味噌汁 鶏肉おろし煮 かぶ甘酢 果物	おからピザ 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 大根 じゃが芋 人参 かぶ きゅうり わかめ なす 玉ねぎ
24	木	玄米入りご飯 ひじき煮 すまし汁 さば塩焼き チンゲン菜ナムル 果物	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 さば ひじき 人参 油揚げ チン ゲン菜 もやし そうめん わかめ 長ねぎ
25	金	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 いんげんみそ和え 果物	しょうゆだんご お茶 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ 干し椎 茸 生姜 金時豆 いんげん ベーコン もやし
26	土	スパゲティー フルーツポンチ ブロッコリー和え	パン お茶 せんべい	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
28	月	玄米入りご飯 かぶ煮物 味噌汁 鶏照り焼き 切干大根ハリハリ漬け 果物	かぼちゃようかん 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 かぶ 油揚げ 切干大 根 きゅうり 人参 豆腐 玉ねぎ わかめ
29	火	玄米入りご飯 なすなべしぎ 味噌汁 鮭照り焼き ほうれん草磯辺和え 果物	かりんとう 牛乳 果物	米 玄米 鮭 生姜 なす ピーマン 人参 ほうれん草 もやし のり 大根 えのき
30	水	パン さつま芋サラダ 果物 ポークビーンズ ブロッコリー和え	いなり寿司 お茶 果物	パン 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 エンピ ャップ トマト缶 ベーコン きゅうり ブロッコリー

材料の都合により、献立を変更することがあります。

17(木) 誕生日会