

9月の献立表

2023.9 あかねの風保育園

日	曜	昼 食	お や つ	主 な 食 材
1	金	納豆ご飯 切干大根煮 味噌汁 松風焼き おくらごま和え 果物	焼きそば 牛乳 果物	米 玄米 納豆 鶏肉 長ねぎ 切干大根 人参 油揚げ おくら かぼちゃ 玉ねぎ
2	土	うどん きゅうりスティック 肉じゃが 果物	ジャムサンド お茶 果物	うどん わかめ じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり
4	月	玄米入りご飯 さつま芋 ^{オレンジ} 煮 味噌汁 肉団子甘辛煮 豆サラダ 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 ^{オレンジ} ジュース ^{レタス} きゅうり 人参 ミックス ^{ベーンズ} ちくわ なめこ
5	火	ごま塩ご飯 ひじき煮物 味噌汁 アジフライ キャベツサラダ 果物	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 ごま アジ ひじき 人参 油揚げ キャベツ ツナ コーン なす 生揚げ かぼちゃ
6	水	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 豚肉 ^{ピーマン} 炒め もやし塩麴和え 果物	五平もち 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ ^{ピーマン} 筍 高野豆腐 人参 もやし ほうれん草 じゃが芋 油揚げ
7	木	玄米入りご飯 里芋がんと煮 すまし汁 鮭パン粉焼き 切干大根 ^{ハハ} 漬け 果物	おからドーナツ 牛乳 果物	米 玄米 鮭 にんにく ^{パン} 粉 里芋 がんも 切干大根 きゅうり 人参 麴 わかめ 長ねぎ
8	金	きのこご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 鶏ウイングさっぱり煮 チーズサラダ	焼きまんじゅう 牛乳 果物	米 玄米 しめじ えのき 舞茸 油揚げ 鶏 ^{ウイング} か ぼちゃ ^{レタス} チーズ ^キ きゅうり 人参 豆腐 わかめ
9	土	トマトスパゲティー ブロッコリー和え フルーツヨーグルト	焼きおにぎり お茶 果物	スパゲティー 豚肉 玉ねぎ 人参 ^{ピーマン} トマト缶 ブロッコリー フルーツ缶 ヨーグルト
11	月	じゃこご飯 冬瓜あんかけ 春雨 ^{スーフ} 車麴から揚げ マカロニサラダ 果物	いなり寿司 牛乳 果物	米 玄米 ちりめんじゃこ 車麴 にんにく 生姜 冬 瓜 鶏肉 ^{マカニ} 人参 きゅうり 春雨 ^{キャベツ} もやし
12	火	玄米入りご飯 なすなべしぎ 味噌汁 豚肉生姜焼き キャベツごま酢和え 果物	大学いも 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 生姜 なす ^{ピーマン} 人参 ^{キャ} ^{ベツ} きゅうり わかめ 小松菜 生揚げ ごぼう
13	水	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 めかじきみそ焼き きのことサラダ 果物	オレンジゼリー 牛乳 せんべい	米 玄米 めかじき 人参 ^{ツナ} ^{レタス} しめじ えのき さつま芋 生揚げ 玉ねぎ
14	木	誕生会	かぼちゃのチャチャ 牛乳 果物	
15	金	玄米入りご飯 なす揚げ煮 すまし汁 果物 さばみそ煮 ほうれん草と ^{コーン} の ^{ツナ} ナムル	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 なす ほうれん草 人参 もやし ^{ツナ} ^{コーン} 豆腐 えのき わかめ
16	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソーテー 果物	蒸しパン お茶 果物	焼きそば 豚肉 キャベツ もやし 人参 ^{ピー} ^{マン} ウインナー きゅうり
19	火	玄米入りご飯 蓮根金平 きのこと汁 さば塩焼き かぶ甘酢和え 果物	ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 さば 蓮根 人参 こんにゃく かぶ きゅうり わかめ なめこ しめじ えのき
20	水	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 鶏肉 BQ ^{ソース} 華風和え 果物	たらし焼き 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 ^{ケチャップ} ^{ソース} 切り昆布 油揚 げ チンゲン菜 もやし 人参 ^{ハム} キャベツ 油揚げ
21	木	ひじきご飯 さつま芋甘煮 味噌汁 果物 白身魚きのこソース 小松菜磯辺和え	ジャムサンド 牛乳 果物	米 玄米 ひじき 人参 油揚げ たら しめじ えの き ^{ピーマン} さつま芋 小松菜 もやし なす 玉ねぎ
22	金	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリーごま和え 果物	おはぎ 牛乳 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ ^{ピーマン} 干し椎茸 生姜 にんにく 金時豆 ^{ブロッコリー} もやし ^{ベーコン}
25	月	玄米入りご飯 大根ツナ煮 味噌汁 ハンバーグ 春雨サラダ 果物	ちんすこう 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大根 ^{ツナ} 春雨 きゅうり もやし ^{ハム} じゃが芋 玉ねぎ
26	火	さつま芋ご飯 五目豆 味噌汁 鮭塩焼き 小松菜ナムル 果物	おからピザ 牛乳 果物	米 玄米 さつま芋 鮭 こんにゃく ごぼう 昆布 大豆 小松菜 もやし 人参 大根 えのき わかめ
27	水	玄米入りご飯 こんにゃく金平 味噌汁 鶏照り焼き 白和え 果物	お月見まんじゅう 牛乳 せんべい	米 玄米 鶏肉 生姜 こんにゃく 人参 ほう れん草 舞茸 生揚げ かぶ しめじ
28	木	玄米入りご飯 紅白煮 味噌汁 いわし蒲焼き ひじきサラダ 果物	たぬきうどん 牛乳 果物	米 玄米 いわし 生姜 じゃが芋 人参 ひじ き きゅうり ^{ツナ} 豆腐 玉ねぎ 油揚げ
29	金	玄米入りご飯 かぶ煮物 味噌汁 真珠蒸し さつま芋サラダ 果物	しょうゆだんご 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 生姜 もち米 かぶ 油 揚げ さつま芋 人参 きゅうり ^{キャベツ} 生揚げ
30	土	うどん きゅうりスティック かき揚げ 果物	りんごゼリー お茶 せんべい	うどん わかめ 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 ^{ピーマン} きゅうり
30	水	米粉パン かぼちゃサラダ 果物 ポーク ^{ビー} ンズ ブロッコリー和え	焼きおにぎり 牛乳 果物	米粉 豚肉 人参 玉ねぎ ^{キャベツ} 大豆 ^{エリンギ} ^{マカニ} トマト缶 ^{ケチャップ} かぼちゃ 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。

14（木）誕生日会