



9月予定献立



2022年9月
風の子保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	木	さつまいも ごはん シューマイ なめ茸和え かぼちゃの煮物 味噌汁(豆腐 キャベツ 油揚げ)	焼きびん トマト 煮干し	○さつまいも、米、片栗粉、 シューマイの皮	豚ひき肉、絹豆腐、油揚 げ、◎煮干し	生姜、玉ねぎ、小松菜、もやし、に んじん、なめ茸、かぼちゃ、キャベ ツ、◎青海苔、トマト	醤油、食塩、料理酒、三温 糖、サラダ油、味噌、鰹昆 布だし汁
2	16	金	豆乳 ごはん 鶏肉と野菜のみそがらめ トマト マカロニサラダ ワカメスープ(ワカメ ネギ 春雨 ゴマ)	米粉のにんじん蒸しパン ほうれん草の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、マカロニ、卵 不使用マヨネーズ、春雨、 白ゴマ、◎米粉	○豆乳、鶏もも肉、ハム、◎ 豆乳、煮干し	れんこん、ごぼう、にんじん、いん げん、トマト、きゅうり、キャベツ、ワ カメ、ネギ、◎ほうれん草	生姜、にんにく、醤油、食 塩、料理酒、本みりん、穀 物酢、三温糖、サラダ油、 味噌、鰹昆布だし汁、◎上 白糖
3	17	土	干し芋 ごはん 豚肉の生姜焼き コロコロサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ ほうれん草)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつまいも、米、じゃが芋、 卵不使用マヨネーズ、◎白 ゴマ	豚ロース肉、ハム、絹豆腐、 ◎煮干し	生姜、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 ネギ、ほうれん草、◎ワカメ	醤油、食塩、料理酒、本み りん、穀物酢、三温糖、味 噌、鰹昆布だし汁
5		月	さつまいも ごはん ひじきと枝豆のつくね焼き オープン焼き ワカメの酢の物 味噌汁(大根 油揚げ)	豚ごぼうごはん オクラ 昆布	○さつまいも、米、片栗粉、 じゃが芋、	鶏ひき肉、ツナ、油揚げ、◎ 豚バラ肉	玉ねぎ、ひじき、枝豆、しめじ、ワカ メ、きゅうり、にんじん、大根、◎ご ぼう、オクラ、昆布	醤油、食塩、料理酒、本み りん、穀物酢、三温糖、サラ ダ油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	火	じゃが芋 菜めし チキンロール さつまいもの白和え かぶとりんごの甘酢和え 味噌汁(えのき 玉ねぎ)	焼きうどん するめ	○じゃが芋、米、さつまいも、 白ゴマ、◎うどん	鶏もも肉、木綿豆腐、◎豚こ ま肉、鰹節、するめ	かぶの葉、にんじん、いんげん、ほ うれん草、かぶ、りんご、えのき、 玉ねぎ、◎キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本み りん、穀物酢、三温糖、サラ ダ油、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	水	豆乳 ごはん アジフライ 千切りキャベツ トマト 豚肉と野菜の味噌炒め 野菜わん(豆腐 ネギ ワカメ)	こぎつねごはん ほうれん草の煮浸し するめ	米、小麦粉、パン粉	○豆乳、アジ、卵、豚こま 肉、竹輪、絹豆腐、◎油揚 げ、するめ	キャベツ、トマト、茄子、にんじん、 ピーマン、玉ねぎ、ネギ、ワカメ、◎ ほうれん草	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、穀物酢、サラ ダ油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	木	干し芋 ごはん 鶏肉の塩麴焼き オクラの梅おかか和え 大豆と刻み昆布の煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ)	8日ツナつなごはん キャベツの煮 浸し 昆布 22日おはぎ キャベツの煮浸し 煮 干し ※23日が秋分の日の為おは ぎを食べます。	○さつまいも、米、糸こん にやく、じゃが芋、◎22日も ち米	鶏もも肉、鰹節、大豆、油揚 げ、◎8日ツナ、22日小豆、 煮干し	オクラ、もやし、梅干し、刻み昆布、 にんじん、玉ねぎ、◎小松菜(8 日)、キャベツ、昆布	塩麴、醤油、食塩、料理 酒、本みりん、三温糖、サラ ダ油、味噌、鰹昆布だし汁、 ◎上白糖
9		金	豆乳 お月見メニュー		米、栗、黒ゴマ、さつまいも、 ◎上新粉	○豆乳、鮭、豚こま肉、絹豆 腐、◎煮干し	ほうれん草、もやし、塩昆布、しめ じ、えのき、舞茸、にんじん、りん ご、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、味噌、鰹昆 布だし汁
10	24	土	干し芋 ごはん ハンバーグきのこソース 大豆もやしのサラダ 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	おにぎり(鮭) 昆布	○さつまいも、米、片栗粉、	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハ ム、油揚げ、◎鮭	玉ねぎ、ぶなびー、大豆もやし、に んじん、きゅうり、キャベツ、◎昆布	醤油、食塩、料理酒、穀物 酢、三温糖、ゴマ油、ケ チャップ、中濃ソース、味 噌、鰹昆布だし汁
12	26	月	干し芋 ごはん 手羽元のさっぱり煮 ほうれん草と油揚げの和え物 ポテトサラダ 味噌汁(茄子 玉ねぎ)	かぼちゃのお焼き 枝豆 煮干し	○さつまいも、米、片栗粉、 じゃが芋、卵不使用マヨ ネーズ	○豆乳、手羽元、油揚げ、 ハム、◎煮干し	生姜、ほうれん草、もやし、にんじ ん、きゅうり、茄子、玉ねぎ、◎か ぼちゃ、枝豆	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁、◎上白 糖
13	27	火	じゃが芋 ごはん かじきのバーベキューソース 即席漬け 筑前煮 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	肉まん 小松菜の煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、片栗粉、 里芋、糸こんにやく、◎小 麦粉	かじき、鶏もも肉、絹豆腐、 ◎豚ひき肉	りんご、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、れんこん、干し椎茸、なめこ、 ネギ、◎玉ねぎ、生姜、小松菜、昆 布	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、穀物酢、サラ ダ油、ゴマ油、味噌、鰹昆 布だし汁
14		水	豆乳 誕生会メニュー		米、さつまいも、黒ゴマ、片 栗粉、春雨、卵不使用マヨ ネーズ、	○豆乳、牛豚合挽肉、ウイ ンナー、ハム	玉ねぎ、茄子、オクラ、かぼちゃ、 きゅうり、もやし、にんじん、梨、り んご、◎コーン、枝豆、昆布	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、穀物酢、サラ ダ油、ケチャップ
28		水	豆乳 ごはん ピーマンの肉詰め焼き こんにやくとごぼうのおかか炒め 切干大根とささみのサラダ 味噌汁(かぼちゃ もやし)	きのこおこわ キャベツの煮浸し 煮干し	米、糸こんにやく、卵不使 用マヨネーズ、◎もち米	○豆乳、豚ひき肉、鰹節、さ さみ、◎油揚げ、煮干し	玉ねぎ、ピーマン、ごぼう、切干大 根、にんじん、水菜、塩昆布、かぼ ちゃ、もやし、◎しめじ、えのき、舞 茸、キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、ゴマ油、味 噌、鰹昆布だし汁
29		木	豆乳 ごはん 豚肉のゴマ味噌焼き 豆苗炒め 納豆和え 野菜わん(玉ねぎ 舞茸 油揚げ)	ふかしさつまいも スティックきゅうり 煮干し	米、白ゴマ、◎さつまいも	豚ロース肉、ベーコン、納 豆、油揚げ、◎煮干し	豆苗、もやし、オクラ、モロヘイヤ、 玉ねぎ、舞茸、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、本み りん、穀物酢、三温糖、ゴマ 油、味噌、鰹昆布だし汁
30		金	さつまいも ごはん タラの包み焼き きゅうりのパリパリ漬け 炒り豆腐 味噌汁(じゃが芋 えのき)	味噌焼きおにぎり ブロッコリー 煮干し	○さつまいも、米、卵不使 用マヨネーズ、じゃが芋	タラ、鶏ひき肉、木綿豆腐、 ◎煮干し	しめじ、ほうれん草、きゅうり、にん じん、玉ねぎ、じゃが芋、えのき、 ◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、穀物酢、ゴマ 油、三温糖、味噌、鰹昆 布だし汁

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。

麦茶は食事時ほか必要に応じてお出ししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



9日(金) お月見メニュー

栗ごはん
 鮭の味噌焼き ほうれん草の昆布和え
 さつまいもの甘煮
 ※さつまいもを輪切りにし、お月様に見立てました。
 きのこ汁 うさぎりんご



おやつ 月見団子
 きゅうりの即席漬け 煮干し

お供えのお団子は
 ぼんだ組が作ります。

2日(金) きりん・くじら組が遠足の日になりますので、
 お弁当の用意をお願いします。

14日(水) 誕生会メニュー

さつまいもごはん
 肉団子の甘酢あん ウィンナー
 茄子とオクラの焼き浸し
 シルバーサラダ 梨 りんご



おやつ 飾りごはん 昆布