



9月予定献立



2023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	金	じゃが芋 菜めし 鶏肉と野菜のみそがらめ トマト かぶとりんごの甘酢和え ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	納豆焼きおにぎり キャベツの即席漬け 昆布	○じゃが芋、米、片栗粉、春雨、白ゴマ	鶏もも肉、◎納豆	生姜、にんにく、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、トマト、かぶ、りんご、ワカメ、玉ねぎ、◎万能ネギ、キャベツ、昆布	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
2	16	土	干し芋 ごはん ハンバーグきのこソース 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、春雨、◎白ゴマ	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、◎煮干し	玉ねぎ、ぶなびー、きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ、◎ワカメ	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
4	月	じゃが芋	ごはん 豚肉の生姜焼き 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)	こまつなごはん トマト 昆布	○じゃが芋、米、糸こんにやく、卵不使用マヨネーズ	豚ロース肉、鰹節、ささみ、◎ツナ	生姜、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、切干大根、にんじん、水菜、塩昆布、かぼちゃ、もやし、◎小松菜、トマト、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	火	豆乳 ごはん 鶏の照り焼き なめ草和え 大豆と刻み昆布の煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	さつま芋団子 スティックきゅうり 煮干し	○米、糸こんにやく、じゃが芋、◎さつま芋、片栗粉	○豆乳、鶏もも肉、大豆、油揚げ、◎きな粉、煮干し	生姜、にんにく、小松菜、もやし、なめ草、にんじん、刻み昆布、玉ねぎ、ワカメ、◎きゅうり	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
6	水	豆乳	ごはん 鮭の塩焼き きゅうりと竹輪の和え物 豚肉と白菜の煮物 味噌汁(大根 油揚げ)	にんじんごはん オクラ 煮干し	米、白ゴマ	○豆乳、鮭、竹輪、豚こま肉、油揚げ、◎ハム、煮干し	きゅうり、白菜、ネギ、にんじん、しめじ、大根、◎オクラ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
	20		誕生会メニュー		米、さつま芋、黒ゴマ、片栗粉、春雨、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、鶏もも肉、豚ロース肉、ハム、◎煮干し	玉ねぎ、レモン、生姜、にんにく、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	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
7	21	木	干し芋 ごはん つくね団子の野菜あん ブロッコリー ひじきとほうれん草のサラダ 味噌汁(キャベツ えのき)	ひまわりパイ 枝豆 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、◎餃子の皮	鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、◎煮干し	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草、ひじき、きゅうり、コーン、キャベツ、えのき、◎かぼちゃ、枝豆	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	金	さつま芋 ごはん キスと竹輪の天ぷら トマト 豚肉と野菜のさっぱり炒め 味噌汁(豆腐 玉ねぎ 油揚げ)	8日きのおこわ ほうれん草の煮浸し 煮干し 22日おはぎ ほうれん草の煮浸し 煮干し ※23日が秋分の日のおはぎを食べます。	○さつま芋、米、米粉、片栗粉、◎もち米	キス、竹輪、豚こま肉、絹豆腐、油揚げ、◎煮干し、22日小豆	青海苔、トマト、茄子、にんじん、ピーマン、キャベツ、玉ねぎ、◎ほうれん草、8日しめじ、えのき、舞茸	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎22日三温糖
9	30	土	干し芋 ごはん 鶏肉の香味焼き ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	鶏もも肉、ハム、◎鮭、煮干し	生姜、ネギ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、小松菜	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
11	25	月	さつま芋 ごはん 豚肉と春雨の味噌炒め 茄子のオープン焼き フレンチサラダ 野菜わん(大根 えのき)	じゃが芋のお焼き するめ	○さつま芋、米、春雨、◎じゃが芋、片栗粉	豚こま肉、ハム、◎するめ	もやし、ニラ、にんじん、ネギ、茄子、レタス、サラダほうれん草、きゅうり、黄色パプリカ、大根、えのき	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、サラダ油、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	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)	豚ごぼうごはん オクラ 昆布	○じゃが芋、米、片栗粉、里芋、糸こんにやく	○豆乳、かじき、鶏もも肉、絹豆腐、◎豚バラ肉	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、◎ごぼう、オクラ、昆布	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
13	27	水	干し芋 ごはん 白菜ハンバーグ オープン焼き 大豆もやしのサラダ 味噌汁(茄子 小松菜 油揚げ)	大根焼き餅 トマト 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、◎上新粉	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ	白菜、玉ねぎ、しめじ、大豆もやし、きゅうり、にんじん、茄子、小松菜◎大根、万能ネギ、トマト、昆布	醤油、食塩、料理酒、中濃ソース、ケチャップ、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
14	28	木	豆乳 ごはん 豆腐のふんわり揚げ オクラの梅昆布和え かぼちゃの煮物 味噌汁(大根 キャベツ)	ふかしさつま芋 小松菜の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、◎さつま芋	○豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、◎煮干し	玉ねぎ、れんこん、にんじん、オクラ、もやし、梅干し、塩昆布、かぼちゃ、大根、キャベツ、◎小松菜	醤油、食塩、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
29	金	豆乳	お月見メニュー		米、栗、黒ゴマ、さつま芋、◎上新粉	○豆乳、鮭、油揚げ、豚こま肉、絹豆腐、◎煮干し	ほうれん草、もやし、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

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だししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

20日(水) 誕生会メニュー (バイキング)

さつま芋ごはん
 鶏のから揚げレモンソース オクラの肉巻き
 茄子とかぼちゃの焼き浸し シルバーサラダ
 梨 りんご

補食 飾りごはん 煮干し

22日(金) こあら・ぱんだ・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。

29日(金) お月見メニュー

栗ごはん
 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和えもの
 さつま芋の甘煮
 ※さつま芋を輪切りにし、お月様に見立てました。
 きのこ汁 うさぎりんご

補食 月見団子
きゅうりの即席漬け 煮干し

お供えのお団子は、ぱんだ組が作ります。

