



9月予定献立



2023年9月
風の子第二保育園

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 なめ茸和え 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、 なめ茸、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	20	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
7				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	玉ねぎ、レモン、生姜、にんにく、 オクラ、茄子、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、サラダ酢、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ccoli、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日が秋分の日のためおはぎを食 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	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。

20日(水) 誕生会メニュー

さつま芋ごはん
鶏のから揚げレモンソース
茄子とかぼちゃの焼き浸し
梨 りんご

オクラの肉巻き
シルバーサラダ

補食 飾りごはん 煮干し



29日(金) お月見メニュー

栗ごはん
鮭の味噌焼き
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

ほうれん草と油揚げの和えもの
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、たいよう組が作ります。




8日(金) ちきゅう・たいよう・ぎんが・うちゅう組が遠足の日
になりますので、お弁当の用意をお願いします。