



9月予定献立



2024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
2	30	月	豆乳 ごはん チキンカツ 大豆もやしと小松菜の和え物 じゃが芋炒め 味噌汁(豆腐 舞茸 えのき)	里芋ごはん キャベツの煮浸し 昆布	米、小麦粉、パン粉、白ゴマ、じゃが芋、◎里芋	○豆乳、鶏ムネ肉、卵、ハム、絹豆腐、◎豚バラ肉	大豆もやし、小松菜、にんじん、玉ねぎ、舞茸、えのき、◎キャベツ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
3		火	じゃが芋 ごはん カレイの包み焼き きゅうりのパリパリ漬け 炒り豆腐 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	こまつなごはん オクラ 昆布	○じゃが芋、米	カレイ、ハム、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、◎ツナ、	えのき、玉ねぎ、きゅうり、生姜、にんじん、キャベツ、◎小松菜、オクラ、昆布	醤油、塩、料理酒、穀物酢、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
	17		お月見メニュー		○じゃが芋、米、栗、黒ゴマ、さつま芋、◎片栗粉	○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、◎かぼちゃ、きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	水	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 ささみと野菜の香味和え 野菜わん(大根 ほうれん草)	納豆焼きおにぎり トマト 煮干し	○さつま芋、米、春雨	豚こま肉、ささみ、◎納豆、煮干し	生姜、にんにく、もやし、ニラ、にんじん、ネギ、茄子、オクラ、きゅうり、大根、ほうれん草、◎万能ネギ、トマト、	醤油、塩、料理酒、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	木	豆乳 ごはん かじきのバーベキューソース 即席漬け 炒り鶏 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	かぼちゃの豆腐お焼き ほうれん草の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、糸こんにゃく、じゃが芋、◎米粉、	○豆乳、かじき、鶏もも肉、◎絹豆腐、煮干し、	りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、干し椎茸、玉ねぎ、ワカメ、◎かぼちゃ、ほうれん草、	醤油、塩、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	金	干し芋 菜めし 鶏肉の塩麹焼き オクラの梅おかか和え 大豆の五目煮 味噌汁(かぶ 玉ねぎ)	6日 きのおこわ 小松菜の煮浸し 煮干し 20日 おはぎ 小松菜の煮浸し 煮干し ※23日が秋分の日のおはぎを食べます。	○さつま芋、米、白ゴマ、◎もち米	鶏もも肉、鰹節、大豆、油揚げ、◎煮干し、20日小豆	かぶの葉、オクラ、もやし、梅干し、にんじん、ごぼう、昆布、玉ねぎ、かぶ、◎小松菜、6日しめじ、えのき、舞茸	塩麹、醤油、塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、◎20日三温糖
7	21	土	干し芋 ごはん 豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐 キャベツ)	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	豚バラ肉、ハム、絹豆腐、◎鮭、煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ	醤油、塩、料理酒、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
9		月	豆乳 ごはん つくね団子の野菜あん ブロッコリー ひじきの煮物 味噌汁(かぼちゃ えのき)	じゃが芋の揚げ焼き スティックきゅうり 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、糸こんにゃく、◎じゃが芋、	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、◎煮干し、	玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、ひじき、にんじん、かぼちゃ、えのき、◎きゅうり、	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、ケチャップ、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	火	じゃが芋 ごはん キスと竹輪の天ぷら トマト 高野豆腐のチャンプルー 味噌汁(玉ねぎ もやし ワカメ)	たまはむごはん オクラ 昆布	○じゃが芋、米、米粉、小麦粉	キス、竹輪、高野豆腐、豚バラ肉、鰹節、◎卵、ハム、	青海苔、トマト、にんじん、小松菜、玉ねぎ、もやし、ワカメ、◎ネギ、オクラ、昆布	醤油、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
11		水	豆乳 菜めし 豆腐のふんわり揚げ ほうれん草のゴマじゃこ和え かぶとりんごの甘酢和え 味噌汁(キャベツ しめじ)	こぎつねごはん 小松菜の煮浸し 煮干し	米、白ゴマ、片栗粉、 米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋、サラダスバゲティ、卵不使用マヨネーズ、小麦粉、	○豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、じゃこ、◎油揚げ、煮干し	かぶの葉、玉ねぎ、れんこん、にんじん、ほうれん草、もやし、かぶ、りんご、キャベツ、しめじ、◎ネギ、小松菜、	醤油、塩、穀物酢、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
	25		誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋、サラダスバゲティ、卵不使用マヨネーズ、小麦粉、	○豆乳、鮭、鶏ムネ肉、豚ロース肉、ハム、ツナ、卵、◎油揚げ、煮干し	ワカメ、オクラ、茄子、ズッキーニ、玉ねぎ、黄色パプリカ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、梨、巨峰、かぼちゃ、◎ネギ、小松菜、	醤油、塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、サラダ油、上白糖
12	26	木	干し芋 ごはん ハンバーグトマトソース オープン焼き フレンチサラダ 味噌汁(茄子 小松菜 油揚げ)	焼きうどん 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、◎うどん	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、◎豚こま肉、鰹節	玉ねぎ、トマト、しめじ、レタス、きゅうり、にんじん、黄色パプリカ、茄子、小松菜、◎キャベツ、昆布	醤油、塩、料理酒、中濃ソース、ケチャップ、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	金	豆乳 ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋のきんぴら 切干大根サラダ 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	チキンライス するめ	米、さつま芋、黒ゴマ、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、豚ロース肉、ツナ、絹豆腐、◎鶏もも肉、するめ	生姜、にんにく、玉ねぎ、切干大根、にんじん、きゅうり、なめこ、ネギ、◎ピーマン	醤油、塩、本みりん、料理酒、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ
14	28	土	干し芋 ごはん 鶏肉の味噌焼き コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ えのき ほうれん草)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ、◎白ゴマ	鶏もも肉、ハム、◎煮干し	生姜、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、◎ワカメ	醤油、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。

13日(金) 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。

25日(水) 誕生会メニュー (バイキング)

ワカメごはん 鮭ごはん
鶏肉とじゃが芋のナゲット オクラの肉巻き
野菜のトマト煮 スパゲティサラダ
梨 巨峰 かぼちゃクッキー



17日(火) 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 かぼちゃ月見団子
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。

