



9月予定献立



2021年9月
風の子保育園

日	曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ
1	15	水	豆乳 ドリンク	ごはん 野菜の肉巻き こんにやくとごぼうのおかか炒め 納豆和え 味噌汁	豚肉 茄子 にんじん 糸こんにやく ごぼう 鯉節 納豆 オクラ モロヘイヤ ＜じゃが芋 玉ねぎ ワカメ＞	里芋もち(里芋 片栗粉 刻み海苔) きゅうりの即席漬け するめ
2	16	木	じゃが芋	ごはん かじきの梅味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 豚肉と春雨炒め 野菜わん	かじき 梅干し ほうれん草 もやし 油揚げ 豚肉 春雨 玉ねぎ にんじん ＜大根 えのき＞	焼きまんじゅう(小麦粉 イースト) キャベツの煮浸し 煮干し
3	17	金	さつま芋	ごはん チキン南蛮 野菜添え 切干大根の煮物 味噌汁	鶏肉 卵 玉ねぎ らっきょう 卵不使用マヨネーズ 片栗粉 レタス きゅうり 切干大根 にんじん 油揚げ ＜なめこ 豆腐 ネギ＞	じゃが芋の枝豆コーンチヂミ (じゃが芋 片栗粉 とうもろこし 枝豆 青海苔) トマト 煮干し
6	月	干し芋	ごはん 豚肉のバーベキュー焼き きゅうりのパリパリ漬け じゃが芋とツナの炒め煮 味噌汁	豚肉 りんご きゅうり じゃが芋 玉ねぎ にんじん ツナ ＜茄子 キャベツ＞	きのこごはん(米 しめじ えのき 舞茸 干し椎茸 にんじん 油揚げ) 小松菜の煮浸し 昆布	
7	火	豆乳 ドリンク	ごはん サバの塩焼き オクラの梅昆布和え 筑前煮 味噌汁	サバ オクラ もやし 梅干し 塩昆布 鶏肉 里芋 にんじん れんこん 干し椎茸 糸こんにやく ＜豆腐 玉ねぎ 油揚げ＞	みそポテト(じゃが芋 上新粉) スティックきゅうり 煮干し	
21	21日 お月見メニュー					
8	22	水	さつま芋	ごはん 豚カツ 千切りキャベツ トマト 炒り豆腐 味噌汁	豚肉 小麦粉 パン粉 キャベツ トマト 豆腐 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ ＜じゃが芋 えのき ワカメ＞	8日こぎつねごはん(米 油揚げ ネギ) ほうれん草の煮浸し 煮干し 22日おはぎ(もち米 小豆) 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。
9	30	木	じゃが芋	ごはん シューマイ なめ草和え かぼちゃの煮物 味噌汁	豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 シューマイの皮 小松菜 もやし にんじん なめ草 かぼちゃ ＜キャベツ しめじ＞	鶏昆布ごはん(米 鶏もも肉 刻み昆布 にんじん) トマト 煮干し
10	24	金	豆乳 ドリンク	ごはん 鶏肉の塩麴焼き ピーマンと竹輪のきんぴら マメ豆サラダ 味噌汁	鶏肉 塩麴 ピーマン 竹輪 大豆 にんじん きゅうり コーン ハム ゴマ 卵不使用マヨネーズ ＜ズッキーニ 玉ねぎ 油揚げ＞	焼きそば(中華麺 豚肉 キャベツ もやし にんじん) するめ
13	27	月	干し芋	ごはん れんこん入りつくね焼き オープン焼き マカロニサラダ 味噌汁	れんこん 鶏ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 じゃが芋 茄子 マカロニ きゅうり にんじん キャベツ ハム 卵不使用マヨネーズ ＜舞茸 えのき ほうれん草＞	いなり寿司(米 油揚げ ゴマ) ブロッコリー 昆布
14	14日 誕生会メニュー					
28	火	豆乳 ドリンク	ごはん 鶏のから揚げ さつま芋のきんぴら ワカメとツナの酢の物 味噌汁	鶏肉 片栗粉 さつま芋 ゴマ ワカメ きゅうり ツナ にんじん ＜キャベツ 玉ねぎ＞	焼きびん(米 にんじん 青海苔 小麦粉) トマト 煮干し	
29	水	さつま芋	ごはん 茄子のはさみ焼き 豆苗炒め ポテトサラダ 味噌汁	茄子 豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 豆苗 もやし ツナ じゃが芋 にんじん きゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ ＜豆腐 ネギ 油揚げ＞	梅しらすごはん(米 しらす 梅干し) ほうれん草の煮浸し 昆布	

麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

14日(火) 誕生会メニュー

さつま芋ごはん(米 さつま芋 黒ゴマ)
肉団子の甘酢あん(牛豚合挽肉 玉ねぎ 片栗粉)
野菜の焼き浸し(茄子 オクラ かぼちゃ)
茶碗蒸し(卵 かまぼこ しめじ)
シルバーサラダ
(春雨 きゅうり もやし にんじん ハム 卵不使用マヨネーズ)
梨 りんご
おやつ 飾りごはん(米 にんじん ハム コーン 枝豆)
昆布

29日(水) きりん・くじら組が遠足の日になりますので、



21日(火) お月見メニュー

栗ごはん(米 栗 黒ゴマ)
鮭の味噌焼き(鮭)
ほうれん草の昆布和え(ほうれん草 もやし 塩昆布)
さつま芋の甘煮(さつま芋)
※さつま芋を輪切りにし、お月様に見立てました。
きのこ汁(しめじ えのき 舞茸 油揚げ にんじん)
うさぎりんご
おやつ 月見団子(上新粉)
きゅうりの即席漬け 煮干し

お供えのお団子は
ばんだ組が作ります。

