



# 9月予定献立



2019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	
2	月	豆乳 ドリンク	ごはん	鶏つくねのおろしソース 野菜のオープン焼き マカロニサラダ 味噌汁	鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん 片栗粉 大根 茄子 ズッキーニ マカロニ きゅうり キャベツ ハム 卵不使用マヨネーズ くなめこ 豆腐 ネギ	豚たまごはん(米 豚肉 卵 ネギ) 枝豆 昆布	
30							
3	17 火	干し芋	ごはん	かじきの風味焼き 青菜のなめ茸和え 豚肉と厚揚げの味噌炒め 味噌汁	かじき 青菜 もやし なめ茸 豚肉 厚揚げ キャベツ 茄子 にんじん ピーマン くじゃが芋 玉ねぎ ワカメ	五目おこわ(もち米 鶏肉 に んじん 油揚げ 干し椎茸 糸 こんにやく) オクラ 昆布	
4	18 水	じゃが芋	ごはん	鶏の塩麹から揚げ 大豆もやしのナムル 切干大根の煮物 味噌汁	鶏肉 塩麹 片栗粉 大豆もやし ほうれん草 ゴマ 切干大根 にんじん 油揚げ くキャベツ 玉ねぎ	ジャージャー麺(生中華麺 豚 ひき肉 ネギ きゅうり もやし) トマト	
5	19 木	かぼちゃ	ごはん	野菜の肉巻き オクラのおかか和え じゃが芋炒め 味噌汁	豚肉 茄子 にんじん オクラ もやし 鰹節 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン くえのき 小松菜 油揚げ	さつま芋のお焼き(小麦粉 さ つま芋) スティックきゅうり 煮干し	
6			6日 お弁当の日				6日ひじきごはん(米 ひじき にん じん 油揚げ) キャベツの煮浸し 煮干し 20日おはぎ(もち米 小豆) ほうれ ん草の煮浸し 煮干し ※23日が秋分の日の為おはぎを食 べます。
	20 金	豆乳 ドリンク	ごはん	サバの味噌煮 さっぱり和え 豚肉と春雨炒め 野菜わん	サバ きゅうり ゴマ 豚肉 春雨 玉ねぎ にんじん ピーマン く豆腐 ネギ ワカメ		
9	月	かぼちゃ	ごはん	鶏肉の西京焼き きのこ炒め ワカメの酢の物 味噌汁	鶏肉 しめじ エリンギ 玉ねぎ ベーコン ワカメ きゅうり にんじん ツナ く茄子 キャベツ	いなり寿司(米 油揚げ ゴマ) ほうれん草の煮浸し 昆布	
10			10日 誕生会メニュー				
	24 火	豆乳 ドリンク	ごはん	豚肉と野菜の包み焼き ごぼうとこんにやくのおかか炒め コロコロサラダ 味噌汁	豚肉 玉ねぎ 舞茸 ごぼう こんにやく 鰹節 じゃが芋 かぼちゃ きゅうり にんじん ハム 卵不使用マヨネーズ く豆腐 えのき ワカメ	えびごはん(米 えび 玉ねぎ にんじん ピーマン) するめ	
11	25 水	干し芋	菜めし	和風ハンバーグきのこソース じゃが芋の磯和え 春雨サラダ 味噌汁	牛豚合びき肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 ぶなびー じゃが芋 青海苔 春雨 きゅうり もやし にんじん ハム くかぶ 油揚げ	かぼちゃもち(かぼちゃ 上新 粉 きな粉) オクラ 煮干し	
12	26 木	じゃが芋	ごはん	豚カツ きゅうりのおかか和え ひじき炒り豆腐 味噌汁	豚肉 小麦粉 パン粉 きゅうり 鰹節 ひじき 豆腐 鶏ひき肉 にんじん ネギ く玉ねぎ ワカメ	梅しらすごはん(米 梅干し し らす) 枝豆 昆布	
13			13日 お月見メニュー				
	27 金	豆乳 ドリンク	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き トマト添え 納豆和え 野菜わん	鮭 キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし しめじ トマト 納豆 オクラ モロヘイヤ くえのき ほうれん草	昆布ごはん(米 刻み昆布 鶏 ひき肉 にんじん) きゅうりの即席漬け 煮干し	

麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

6日(金) お弁当の用意をお願いします。



13日(金) お月見メニュー



栗ごはん(米 栗 黒ゴマ)  
 鮭の味噌焼き(鮭)  
 ほうれん草の海苔和え(ほうれん草 人参 もやし 焼き海苔)  
 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。  
 きのこと汁(しめじ 舞茸 えのき にんじん 油揚げ)  
 巨峰

おやつ 月見団子(上新粉 刻み海苔)  
 スティックきゅうり 煮干し

お団子は子どもたちが  
クッキングで作ります。



10日(火) 誕生会メニュー(パイキング)  
 鶏きのこごはん(米 鶏肉 しめじ えのき にんじん)  
 豚肉のから揚げ(豚肉 片栗粉) 海老チリ(海老 ネギ)  
 野菜の焼き浸し(茄子 ズッキーニ かぼちゃ) ミントマト添え  
 キャベツとツナのサラダ(キャベツ ツナ きゅうり にんじん  
 黄色パプリカ 卵不使用マヨネーズ) 梨 ぶどう

おやつ 飾りごはん  
 (米 にんじん ハム コーン 枝豆) 昆布

