

9月の献立表



赤保発第 81号
平成29年9月1日
赤間保育園
園長 小方 圭子

全園児献立名			さくらんぼもも		主な食材						
日	曜	昼食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	汁物	主菜	副菜	副々菜	おやつ	調味料
1	金	五分づきご飯 鶏肉と大根のポン酢煮 豆腐の和え物 茄子の味噌汁 バナナ	牛乳 ミルク餅	牛乳 オレンジ	五分づき米	茄子 玉ねぎ 小ねぎ いりこ	鶏肉 大根 人参 ちくわ	豆腐 胡瓜 もやし	バナナ	牛乳 きな粉	青じそドレッシング 味噌 ポン酢
2	土	ゆかりご飯 きのこたっぷりうどん ひじきの含め煮	お茶 ヨーグルト	牛乳 バナナ	ゆかり 五分づき米	鶏肉 ましたけ しめじ 椎茸 白菜 大根 うどん類	ひじき 人参 いんげん 揚げ 糸こんにやく ごま			ヨーグルト	醤油 砂糖 酒 みりん
4	月	 チキンカレー(五分づき米)  海藻サラダ	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 昆布	五分づき米	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 茄子 ルウ スキム	海藻MIX 胡瓜 豆腐			クラッカー ジャム	青じそドレッシング 塩
5	火	きのこご飯 白身魚の梅焼き 小松菜と厚揚げの煮びたし わかめの味噌汁	牛乳 ゆで卵	牛乳 りんご	五分づき米 しめじ 人参 ましたけ 椎茸	わかめ 玉ねぎ えのき 小ねぎ いりこ	白身魚 梅干し	厚揚げ 小松菜 もやし かつお節		卵	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌
6	水	麦ご飯(胚芽米) 野菜のミルク味噌煮 りんご 炒り卵と青梗菜の中華和え ニラのスープ	牛乳 ポップコーン	牛乳 バナナ	麦 胚芽米	ニラ 玉葱	豚肉 キャベツ 人参 ビーマン スキム	卵 青梗菜 しめじ もやし	りんご	コーンの種 キャラメルシュガー	鶏ガラ 塩 味噌 醤油 砂糖 ごま油
☆	7	レーズンパン じゃが芋のとまと煮 ポン酢スパゲッティサラダ ポパイスープ	お茶 ツナおにぎり	牛乳 バナナ	レーズンパン	ほうれん草 生クリーム スキム	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト缶	茄子 胡瓜 スパゲッティ類 人参		ツナ 胚芽米	コンソメ 塩 ポン酢
8	金	五分づきご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き オクラと長芋の塩っぺ和え かき玉汁	牛乳 りんごゼリー	牛乳 いりこ	五分づき米	卵 えのき 昆布 三つ葉 鰹節	鶏肉 小ねぎ	オクラ 長芋 パプリカ 塩昆布		りんご りんごジュース アガー	醤油 砂糖 酒 みりん 塩こしょう 味噌
9	土	五分づきご飯 切り昆布と大豆の煮物 和風マーボー茄子 豆腐のすまし汁	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 オレンジ	五分づき米	豆腐 人参 小ねぎ 昆布 鰹節	豚ミンチ 茄子 人参 玉ねぎ ヒーマン 椎茸	切り昆布 大豆		ホットケーキMIX ヨーグルト 牛乳 レーズン 卵	醤油 砂糖 酒 みりん 塩
11	月	五分づきご飯 きのこ高野豆腐の卵とじ煮 水菜のサラダ さつま芋の味噌汁 バナナ	牛乳 黒糖饅頭	牛乳 昆布	五分づき米	さつま芋 玉葱 人参 いりこ	卵 しめじ 椎茸 高野豆腐	水菜 もやし 胡瓜 コーン ロースハム	バナナ	小麦粉 卵 BP こしあん	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌
12	火	ロールパン 鮭のタンドリー風味焼き 里芋のポターージュ 大根のサラダ	牛乳 ようかん	牛乳 バナナ	ロールパン	里芋 クルトン スキム	鮭 生姜 にんにく ヨーグルト	大根 キャベツ 胡瓜		あんこ 寒天	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌
13	水	発芽十六穀米ご飯 ヒレ肉のケチャップ煮 切干大根のごま酢和え ほうれん草の味噌汁	牛乳 マーメイドマフィン	牛乳 いりこ	発芽十六穀米 白米	ほうれん草 揚げ いりこ	豚ヒレ肉	切干大根 胡瓜 人参 ごま		マーメイドジャム ホットケーキMIX 卵 牛乳	味噌 ケチャップ 砂糖 醤油 酒 みりん
14	木	玄米ご飯 厚揚げの味噌煮 りんご テンペといりこの揚げからめ 冬瓜のスープ	牛乳 卵サンド	お茶 ヨーグルト	玄米 発芽玄米	冬瓜 ツナ 小ねぎ	厚揚げ 人参 玉葱 キャベツ いんげん	テンペ いりこ 大豆 片栗粉	りんご	ロールパン 卵 マヨネーズ	味噌 醤油 砂糖 鶏ガラ 塩
☆	15	 大豆のドライカレー  マカロニサラダ 棒チーズ	お茶 お月見きなこ団子 おにぎり(十五夜)	牛乳 バナナ	五分づき米	合いびき 大豆 ビース 玉葱 人参 南瓜 スキム	マカロニ 胡瓜 コーン りんご みかん缶	棒チーズ	もち米 白米 きな粉	マヨネーズ 塩こしょう 塩	
16	土	胚芽ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋とりんごのサラダ コンソメスープ	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	牛乳 昆布	胚芽米	ましたけ 玉葱	鶏肉	さつま芋 りんご レーズン ヨーグルト		ブルーベリージャム ホットケーキMIX 卵 牛乳	塩こしょう コンソメ 塩
19	火	五分づきご飯 チャップチェ 海藻サラダ 卵の中華スープ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 バナナ	五分づき米	卵 玉葱 ニラ しめじ ごま	合いびきミンチ 玉葱 人参 ビーマン 椎茸 春雨 胡瓜	海藻MIX 胡瓜 豆腐		みかん缶 梨 バイン缶 りんご アガー	醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 鶏ガラ 酢
20	水	昆布おにぎり きつねうどん ピーマンのマヨネーズ和え りんご	牛乳 おはぎ(お彼岸)	牛乳 いりこ	昆布 発芽玄米	鶏肉 白菜 人参 えのき 椎茸 長ねぎ 揚げ うどん類	ピーマン もやし 鰹節	りんご	もち米 白米 きな粉 あんこ	醤油 酒 みりん マヨネーズ	
21	木	五分づきご飯 鮭の西京焼き 豆腐のポン酢煮 麩のすまし汁 バナナ	牛乳 キャラメル ポップコーン	牛乳 りんご	五分づき米	麩 えのき 小ねぎ 昆布 鰹節	鮭	豆腐 玉葱 しめじ 小松菜	バナナ	コーンの種 キャラメルシュガー	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌
☆	22	食パン 大葉とチーズのハンバーグ ドレッシングサラダ オニオンスープ	お茶 きのこおにぎり	牛乳 オレンジ	食パン	玉ねぎ パセリ	合いびき肉 鶏ミンチ チーズ 卵 人参 玉ねぎ 大豆 大葉	もやし 胡瓜 人参		しめじ 椎茸 五分づき米	マヨネーズ 塩こしょう コンソメ 塩
25	月	黒豆ご飯(五分づき米) 和風スパゲッティ ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁	牛乳 さつま芋の オレンジ煮	牛乳 バナナ	黒豆 五分づき米	わかめ 玉ねぎ 小ねぎ いりこ	鮭フレーク 人参 スパゲッティ しめじ ましたけ のり	ほうれん草 もやし ごま		さつま芋 オレンジ ジュース	味噌 醤油 砂糖 酒 みりん
26	火	五分づきご飯 厚揚げの海苔チーズ焼き 山芋のおかか和え かきたま汁 りんご	牛乳 プリン	牛乳 オレンジ	五分づき米	卵 玉葱 水菜 椎茸 昆布 鰹節	厚揚げ チーズ 海苔	山芋 もやし 鰹節 人参	りんご	牛乳 卵 アガー パナラエッセンス	醤油 砂糖 みりん 酒 塩
27	水	きびご飯 レバーと根菜のワイン煮 豆腐のなめたけ和え物 ちくわのすまし汁	牛乳 バナナレーズン ケーキ	お茶 ヨーグルト	きび 五分づき米	ちくわ 水菜 昆布 鰹節	レバー 蓮根 ごぼう 大豆 赤ワイン	胡瓜 海藻MIX 人参 豆腐 なめたけ	バナナ レーズン ホットケーキMIX 卵 スキム	コンソメ 醤油 酢 砂糖 酒 みりん	
28	木	〇〇〇誕生会〇〇〇 うさぎごはん 鶏肉のごま焼き 巨峰 切干大根の肉味噌和え 手まり麩のすまし 汁 	牛乳 麩のラスク	牛乳 いりこ	ウインナー 胚芽米 梅干し レーズン 人参	麩 ましたけ 椎茸 小ねぎ 昆布 鰹節	鶏肉 ごま	豚ミンチ 切干大根 胡瓜	巨峰	麩 バター	ポン酢 味噌 砂糖 みりん 酒 醤油
29	金	五分づきご飯 肉豆腐 バナナ 納豆汁 大根の即席漬け	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 オレンジ	五分づき米	茄子 わかめ もやし いりこ 納豆 小ねぎ	牛肉 豆腐 キャベツ 人参 椎茸	大根	バナナ	コーンフレーク 小麦粉 卵 バター	コンソメ 酢 塩こしょう マヨネーズ ケチャップ
30	土	五分づきご飯 厚焼き卵 春雨サラダ 小松菜のスープ	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 バナナ	五分づき米	小松菜 しめじ	卵 かつお節 MIXベジタブル	ハム 春雨 胡瓜 人参 椎茸		マカロニ きな粉	塩 砂糖 ケチャップ コンソメ 塩

- ・つき・ほし・ゆきぐみの朝の豆乳牛乳(☆)があります。
- ・スプーンのマークの日はスプーンをお願いします。
- ・食材の入荷の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- ・今月の郷土料理は、きつねうどん(大阪府)、黒豆ごはん(兵庫県)を取り入れています。
- ・今月の旬の食材は、蓮根、山芋、ごぼう、じゃが芋、にら、大葉、きのこ類、茄子、かぼちゃ、巨峰、梨などです。
- ・BPとは、ベーキングパウダーのことです。