

# 9月の8時延長保育の献立表

日	曜	献立名	主食	汁物	主菜	副菜	調味料	7時延長(軽食)
1	金	発芽玄米ご飯 ヒレ肉のパン粉焼き 大根のドレッシング和え 揚げの味噌汁	白米 発芽玄米	揚げ 人参 玉葱 いりこ	豚ヒレ肉 パン粉	大根 白菜	塩 醤油 砂糖 味噌 青じそドレッシング	お茶 味噌汁 わかめおにぎり
2	土	発芽玄米ご飯 ハヤシライス 白菜の塩昆布和え	白米 発芽玄米	豚肉 玉葱 人参 しめじ コーン ルウ		白菜 大根 人参 塩昆布	塩	お茶 すまし汁 昆布おにぎり
4	月	発芽玄米ご飯 豚肉と厚揚げの香り炒め ドレッシングサラダ 小松菜のスープ	白米 発芽玄米	小松菜 もやし 人参	豚肉 厚揚げ 人参 もやし 青のり	人参 胡瓜 もやし	醤油 塩こしょう コンソメ ごまドレ	お茶 スープ 青のりおにぎり
5	火	発芽玄米ご飯 ヒレ肉のケチャップ煮 ニラ玉炒め とろろ昆布のすまし汁	白米 発芽玄米	とろろ昆布 人参 鰹節 昆布	豚ヒレ肉	卵 ニラ キャベツ	ケチャップ 塩こしょう 醤油 酒 みりん 塩	お茶 さつま芋のりんご煮
6	水	発芽玄米ご飯 海鮮野菜炒め 果物 胡瓜のナムル 茄子のスープ	白米 発芽玄米	茄子 玉葱	えび 人参 玉葱 ほうれん草	胡瓜 わかめ	塩こしょう ごま油 醤油 酢 砂糖 鶏ガラ	お茶 果物 ごまパン
7	木	発芽玄米ご飯 とろろの鉄板焼き風 高野豆腐の煮物 オクラのスープ	白米 発芽玄米	オクラ えのき	高野豆腐 人参 ツナ缶 玉ねぎ	長芋 卵 かつお節	醤油 砂糖 塩 酢 コンソメ	お茶 スープ 海苔巻きおにぎり
8	金	発芽玄米ご飯 豆腐ハンバーグ 切り干し大根のサラダ 茄子の味噌汁	白米 発芽玄米	人参 茄子 いりこ	合いびき肉 卵 パン粉 豆腐 人参 玉葱	切り干し大根 人参	塩こしょう 醤油 砂糖 酢 味噌	お茶 ホットケーキ
9	土	ごま塩ご飯 具うどん もやしの塩っぺ和え	白米 発芽玄米 ごま	鶏肉 椎茸 しめじ 人参 うどん麺 鰹節		もやし 胡瓜 塩昆布	醤油 酒 みりん 塩	お茶 うどん
11	月	発芽玄米ご飯 里芋のジャーマンポテト 胡瓜のドレッシング和え キャベツのミルクスープ	白米 発芽玄米	キャベツ 人参 牛乳	ベーコン 里芋 玉ねぎ 人参	胡瓜 大根	塩こしょう コンソメ ビエトドレッシング 塩	お茶 スープ わかめおにぎり
12	火	発芽玄米ご飯 ほうれん草のスパゲッティ マヨネーズサラダ 高野豆腐の味噌汁	白米 発芽玄米	高野豆腐 玉ねぎ いりこ	鶏肉 ほうれん草 スパゲッティ麺	胡瓜 人参 ツナ	醤油 マヨネーズ コンソメ 味噌 塩	お茶 スープ ひじきおにぎり
13	水	親子丼(発芽玄米) 果物 春雨のポン酢サラダ 厚揚げの味噌汁	白米 発芽玄米 ゆかり	厚揚げ 玉葱 いりこ	卵 鶏肉 玉ねぎ	春雨 人参 胡瓜	ポン酢 塩こしょう 味噌 醤油 砂糖 酒 みりん	お茶 果物 ロールパン
14	木	発芽玄米ご飯 手羽元の照り煮 南瓜のサラダ 麩のすまし汁	白米 発芽玄米	麩 人参 小ねぎ 昆布 鰹節	手羽元	南瓜 きゅうり 人参	醤油 砂糖 酒 みりん 塩 マヨネーズ	お茶 すまし汁 ごまおにぎり
15	金	発芽玄米ご飯 鯖の味噌煮 きゅうりのおかか和え さつま芋の味噌汁	白米 発芽玄米	さつま芋 玉ねぎ 人参 いりこ	鯖	胡瓜 人参 かつお節	味噌 醤油 塩 酒 みりん	お茶 かき玉汁 ゆかりおにぎり
16	土	発芽玄米ご飯 豚ヒレ肉のソテー ピーマンのごま和え 豆腐のすまし汁	白米 発芽玄米	豆腐 わかめ 昆布 鰹節	豚ヒレ肉	ピーマン 人参 ごま	醤油 砂糖 みりん 酒 塩 塩こしょう	お茶 すまし汁 わかめおにぎり
19	火	発芽玄米ご飯 えのきのベーコン巻き 揚げのスープ 白菜のしおっぺ和え	白米 発芽玄米	人参 揚げ 長ねぎ	ベーコン えのき	白菜 もやし 塩昆布	塩こしょう 鶏ガラ	お茶 スープ 塩っぺおにぎり
20	水	発芽玄米ご飯 高野豆腐の煮物 果物 鶏肉のゆかり焼き しめじの味噌汁	白米 発芽玄米	しめじ 玉葱 いりこ	鶏肉 ゆかり	高野豆腐 玉葱 ピース	醤油 砂糖 みりん 酒 味噌	お茶 果物 レーズンパン
21	木	発芽玄米ご飯 ウインナー きのこのポン酢サラダ もやしのスープ	白米 発芽玄米	もやし 椎茸	ウインナー	しめじ 人参 胡瓜	ポン酢 塩 コンソメ	お茶 スープ 鮭おにぎり
22	金	発芽玄米ご飯 鮭のチーズ焼き 胡瓜のコーンマヨサラダ 豆乳スープ	白米 発芽玄米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 豆乳	鮭 チーズ	さつま芋 胡瓜 コーン	塩こしょう マヨネーズ 塩 コンソメ	お茶 味噌汁 ひじきおにぎり
25	月	発芽玄米ご飯 海苔入り卵焼き 山芋ステーキ もやしのスープ	白米 発芽玄米	厚揚げ 玉葱 もやし 小ねぎ	卵 海苔	山芋 鰹節	醤油 砂糖 塩 鶏ガラ	お茶 スープ 青のりおにぎり
26	火	コーンご飯 ちくわの磯部揚げ スティック野菜 水菜のすまし汁	白米 発芽玄米 コーン	水菜 人参 玉ねぎ 昆布 鰹節	ちくわ 小麦粉 青のり	人参 胡瓜	塩 醤油 酢 酒 みりん	お茶 味噌汁 納豆おにぎり
27	水	発芽玄米ご飯 切干大根の甘辛煮 果物 胡瓜のゆかり和え わかめの味噌汁	白米 発芽玄米	わかめ 人参 いりこ	合いびきミンチ 切干大根 人参	胡瓜 ゆかり	醤油 砂糖 みりん 酒 味噌	お茶 果物 食パン
28	木	なっとく丼(発芽玄米) キャベツと豆腐のポン酢煮 なすの味噌汁	白米 発芽玄米	えのき 茄子 小ねぎ いりこ	合挽きミンチ 納豆 玉ねぎ 人参	キャベツ 豆腐 人参	ポン酢 塩こしょう 味噌	お茶 すまし汁 黄粉おにぎり
29	木	発芽玄米ご飯 ミートボール スクランブルエッグ きのこのスープ	白米 発芽玄米	椎茸 しめじ	豚ミンチ	MIXベジタブル 小松菜 卵	醤油 砂糖 酒 みりん 塩 コンソメ ケチャップ	お茶 スープ 海苔おにぎり
30	金	発芽玄米ご飯 鯖の竜田揚げ ドレッシングサラダ 切り干し大根の味噌汁	白米 発芽玄米	切干大根 人参 いりこ	鯖 片栗粉	胡瓜	醤油 酒 味噌 ドレッシング	お茶 味噌汁 ふりかけおにぎり

・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。ご了承ください。