

2017年9月 献立表



みなみひの保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 大豆サラダ 清汁(えのき・豆腐) オレンジ	きつねうどん 牛乳	米、さとう みりん、ごま サラダ油、マヨネーズ うどん	鶏もも肉、大豆水煮 ツナ缶 油揚げ、 牛乳	キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、えのき わかめ、オレンジ	牛乳 おかし
2	土	ごはん 生揚げのカレー炒め きゅうりのおかか和え 味噌汁(麩・わかめ) 梨	ゼリー、おかし 牛乳	米、サラダ油 麩、	厚揚げ、豚小間肉 かつおぶし 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマ エリンギ、きゅうり、わかめ なし、	牛乳 おかし
3	日						
4	月	ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ 清汁(ねぎ・麩) 梨	ホットドッグ 牛乳	米、ごま油 さとう、 コッペパン	絹豆腐 豚ひき肉 麩、ウインナー 牛乳	にんじん、たまねぎ わかめ、もやし、きゅうり 白ねぎ、梨 キャベツ	牛乳 おかし
5	火	ごはん 五目うどん ひじきの煮物 ぶどう	きのこごはん 牛乳	うどん、みりん さとう、	鶏小間肉、大豆水煮 厚揚げ ささみ 牛乳	たまねぎ、にんじん、白ねぎ ほうれんそう、ひじき こんにやく、えのき、しめじ ぶどう	牛乳 おかし
6	水	ごはん かじきまぐろの照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(オクラ、豆腐) 梨	クッパ 牛乳	米、さとう サラダ油 じゃがいも、 オリーブ油、片栗粉	かじき、油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	切干大根、にんじん、 オクラ、梨 ほうれん草 にら	牛乳 おかし
7	木	ごはん じゃがいものカントリー煮 ツナサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	炒めビーフン 牛乳	米、じゃがいも サラダ油、さとう ごま油、ビーフン	豚小間肉、ツナ 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、いんげん、 ホールコーン、オレンジ もやし	牛乳 おかし
8	金	ごはん 豚肉の南部揚げ もやしの三杯酢 味噌汁(なめこ・豆腐) オレンジ	ピザ 牛乳	米、小麦粉 サラダ油、さとう	豚小間肉、絹豆腐 白味噌、チーズ 牛乳、ウインナー	もやし、きゅうり、にんじん ホールコーン、なめこ りんご	牛乳 おかし
9	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	ポップコーン、おかし 牛乳	米、さとう じゃがいも、マヨネーズ ポップコーン	鶏小間肉、大豆水煮 白味噌 牛乳	にんじん、大根 絹さや、きゅうり わかめ、玉ねぎ、オレンジ	牛乳 おかし
10	日						
11	月	カレーライス ひじきのサラダ ぶどう	キャロットゼリー 牛乳	米、じゃが芋 カレーパウダー サラダ油 さとう	鶏小間肉、 牛乳	にんじん、たまねぎ ひじき、きゅうり、コーン オレンジジュース ぶどう	牛乳 おかし
12	火	ごはん かれのい蒲焼風 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳	米、小麦粉 サラダ油 じゃがいも	かれい、絹豆腐 白味噌 牛乳	ほうれんそう、もやし にんじん、きざみのり えのき、オレンジ	牛乳 おかし
13	水	ごはん かぼちゃのグラタン マカロニサラダ コンソメスープ 梨	ボンデケーキ 牛乳	米、かぼちゃ サラダ油、小麦粉 マカロニ、マヨネーズ じゃがいも、 オリーブ油、片栗粉	豚ひき肉、ピザチーズ 豚小間肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり ほうれんそう、梨	牛乳 おかし
14	木	ごはん 鶏ひき肉のつくね焼き 五目煮豆 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	パウンドケーキ 牛乳	米、パン粉 サラダ油、さとう 小麦粉、かぼちゃ	鶏ひき肉、大豆水煮 油揚げ、豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、 こんにやく、いんげん、大根 オレンジ	牛乳 おかし
15	金	中華丼 ブロッコリーサラダ わかめスープ 梨	きな粉パンケーキ 牛乳	米、さとう ごま、ごま油 ホットケーキミックス	豚小間肉、 ツナ、きな粉 牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい しいたけ、絹さや ブロッコリー、もやし、わかめ 梨、ホールコーン	牛乳 おかし
16	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(麩・えのき) オレンジ	蒸しパン 牛乳	米、サラダ油 ごま油、さつまいも さとう、 ホットケーキミックス	豚小間肉 豆乳 牛乳	ピーマン、もやし、たまねぎ えのきたけ、オレンジ	牛乳 おかし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	日						
18	月	敬老の日					
19	火	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 里芋の煮物 味噌汁(もやし・厚揚げ) オレンジ	カレー焼きうどん 牛乳	米、小麦粉 サラダ油、里芋 さとう、じゃがいも	鶏もも肉、厚揚げ 白味噌 牛乳	きゅうり、トマト、もやし オレンジ	牛乳 おかし
20	水	ごはん 鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう 清汁(わかめ・豆腐) 梨	さつま芋蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、サラダ油 さとう、マヨネーズ ホットケーキミックス さつま芋	鮭、木綿豆腐 ちりめん、 牛乳	にんじん、ごぼう こんにやく、絹さや わかめ 梨	牛乳 おかし
21	木	わかめときのこの冷やしうどん 青大豆 ぶどう	青菜とじゃこのおにぎ 牛乳	うどん、 さとう、みりん 米、ごま	鶏小間肉、豚小間肉 ちりめん、 牛乳	わかめ、しめじ、にんじん ねぎ、大根、ぶどう 小松菜	牛乳 おかし
22	金	炊き込みご飯 ハンバーグ 和風サラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) オレンジ	ぶどうのカップケーキ 牛乳	米、みりん サラダ油 パン粉、 小麦粉、	油揚げ、豚ひき肉 豆腐、白味噌 調整豆乳 牛乳	にんじん、しめじ、たまねぎ もやし、わかめ、きゅうり コーン、なめこ ぶどう オレンジ	牛乳 おかし
23	土	秋分の日					
24	日						
25	月	ごはん 豆腐の松風焼き かぼちゃの含め煮 清汁(えのき・わかめ) オレンジ	焼きそば 牛乳	米、サラダ油 パン粉、かぼちゃ 焼きそば類	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、豚小間肉 牛乳	ながねぎ、にんじん、 えのき、わかめ、 にんじん、もやし オレンジ	牛乳 おかし
26	火	ごはん 鶏肉のピザ焼き 野菜スティック もやしのスープ 梨	中華おこわ 牛乳	米 サラダ油、小麦粉 マヨネーズ もち米、米	鶏もも肉、ピザ用チ 鶏小間肉、 牛乳	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、きゅうり、キャベツ もやし、梨 しいたけ、	牛乳 おかし
27	水	ごはん 煮魚 春雨の中華風炒め 味噌汁(切干・小松菜) ぶどう	ミートスパ 牛乳	米、さとう 春雨、ごま油 スパゲティ	かれい、 白味噌 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ 切干大根、小松菜 ぶどう	牛乳 おかし
28	木	ごはん ドライカレー コールスローサラダ 梨	ごまトースト 牛乳	米、小麦粉 サラダ油 食パン、マーガリン さとう	豚ひき肉、 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、なす、トマト きゅうり、キャベツ、 梨	牛乳 おかし
29	金	食パン ポークシチュー ひじきとツナのサラダ 梨	おはぎ(きなこ・黒ごま) 牛乳	食パン、 じゃがいも 小麦粉 もち米、米	豚小間肉、ツナ きなこ、牛乳	にんじん、たまねぎ、 ひじき、きゅうり、梨	牛乳 おかし
30	土	ごはん 生揚げの中華風煮 三色おひたし 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	大学芋 牛乳	米、サラダ油、さとう 片栗粉、さつまいも	厚揚げ、豚小間肉 かつおぶし、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、ほうれんそう もやし、わかめ、玉ねぎ オレンジ	牛乳 おかし

・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーが出来ます。

 ・麦茶が出ます。

 ・22日は、誕生日会です。

 ・今月のくだものは、梨、ぶどう、りんご、オレンジが出来ます。

 ・献立は都合により変更することがあります。