

# 2018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	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) オレンジ	ゼリー・せんべい 牛乳	米、サラダ油	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、麩 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、もやし わかめ、オレンジ	牛乳 おかし
2	日						
3	月	ごはん 回鍋肉 わかめのサラダ 清汁(ほうれん草・麩) オレンジ	ホットドッグ 牛乳	米、上白糖 ごま油、ごま バターロール	豚小間肉、白味噌 麩 ウィンナー 牛乳	キャベツ、赤ピーマン しょうが、ねぎ、わかめ もやし、きゅうり、にんじん ほうれん草、オレンジ	牛乳 おかし
4	火	五目うどん 切干大根の和え物 梨	きのこごはん 牛乳	うどん、上白糖 米、	鶏小間肉、 牛乳	人参、ねぎ、ほうれん草 切干大根、もやし、きゅうり にんじん、梨 えのき、しめじ	牛乳 おかし
5	水	ごはん かじきの照り焼き マカロニサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) オレンジ	ボンデケージョ風 牛乳	米、みりん、サラダ油 マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃがいも、オリーブ油 片栗粉	かじき、 白味噌、 牛乳	にんじん、きゅうり、 えのき、わかめ、オレンジ	牛乳 おかし
6	木	食パン じゃがいものカントリー煮 キャベツのツナ和え コンスープ 梨	炒めビーフン 牛乳	食パン、じゃが芋 サラダ油、上白糖 ごま油、ビーフン	豚小間肉、ツナ缶 豆乳、 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、いんげん コーンクリーム、梨 もやし、	牛乳 おかし
7	金	中華丼 もやしの三杯酢 わかめスープ オレンジ	ピザ 牛乳	米、 小麦粉 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、 ツナ缶、ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、白菜 絹さや、もやし、きゅうり わかめ、ねぎ、オレンジ ホールコーン	牛乳 おかし
8	土	ごはん 焼き肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(切干し・にんじん) 梨	黒糖蒸しパン 牛乳	米、サラダ油 上白糖、ごま油 さつま芋、 ホットケーキミックス 黒糖	豚小間肉、 豆乳 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、切干大根、にんじん 梨、	牛乳 おかし
9	日						
10	月	カレーライス 大豆サラダ オレンジ	キャロットゼリー 牛乳	米、じゃがいも 油、カレールウ エッグケアマヨネーズ 上白糖	鶏小間肉、大豆水煮 ツナ缶、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、ホールコーン オレンジ	牛乳 おかし
11	火	ごはん さんまの蒲焼風 春雨の和え物 味噌汁(豆腐・オクラ) 梨	カップケーキ 牛乳	米、小麦粉、サラダ油 春雨、上白糖 、上白糖	さんま、絹ごし豆腐 白味噌 牛乳	にんじん、きゅうり、もやし オクラ、なし	牛乳 おかし
12	水	食パン 豆乳チキングラタン ひじきとツナのサラダ コンソメスープ オレンジ	ふりかけおにぎり 牛乳	食パン 小麦粉、サラダ油 パン粉、ごま油 米	鶏小間肉、ツナ缶 ちりめん、花鰹 牛乳	玉ねぎ、パセリ、ひじき きゅうり、にんじん、小松菜 もやし、オレンジ	牛乳 おかし
13	木	ごはん 豚肉の南部揚げ 五目煮豆 味噌汁(大根・なめこ) 梨	きつねうどん 牛乳	米、黒ごま、うどん サラダ油、上白糖	豚肉、大豆水煮 白味噌 油揚げ 牛乳	にんじん、こんにゃく、 いんげん、なめこ、大根 なし ねぎ	牛乳 おかし
14	金	炊き込みご飯 鶏肉のごま焼き 和風サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 巨峰	パウンドケーキ 牛乳	米、みりん、黒ごま 小麦粉、かぼちゃ サラダ油、上白糖	鶏もも肉、 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、こんにゃく、しめじ もやし、わかめ、きゅうり、 ホールコーン、大根 ぶどう	牛乳 おかし
15	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	きなこのパンケーキ 牛乳	米、 じゃがいも、 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	鶏小間肉、大豆水煮 白味噌 牛乳	にんじん、いんげん きゅうり、わかめ、玉ねぎ 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	
16	日						
17	月	敬老の日					
18	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	カレーうどん 牛乳	米、小麦粉、サラダ油 上白糖、里芋 うどん	鶏もも肉、厚揚げ 白味噌 豚小間肉、 牛乳	しょうが、きゅうり、トマト もやし、オレンジ 玉ねぎ、にんじん、	牛乳 おかし
19	水	ごはん 鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう 清汁 梨	さつま芋蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、 エッグケアマヨネーズ サラダ油、さつま芋 小麦粉 上白糖	鮭、木綿豆腐 豆乳 牛乳	にんじん、ごぼう、 こんにゃく、ピーマン わかめ、梨	牛乳 おかし
20	木	わかめときのこのうどん ほうれん草の和え物 巨峰	コーンピラフ 牛乳	うどん、 米、サラダ油	鶏小間肉、 牛乳	わかめ、しめじ、えのき にんじん、ねぎ、ほうれん草 もやし、ぶどう 玉ねぎ、コーン	牛乳 おかし
21	金	食パン ポークチャップ ひじきサラダ 豆乳スープ 梨	おはぎ 牛乳	食パン、サラダ油 じゃがいも、 もち米、米、上白糖 黒ごま	豚小間肉、 豆乳 きなこ 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム ひじき、にんじん、きゅうり ホールコーン、梨	牛乳 おかし
22	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 三色おひたし 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米 上白糖	高野豆腐、鶏もも肉 花鰹、白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、大根、いんげん ほうれん草、もやし わかめ、玉ねぎ、オレンジ	牛乳 おかし
23	日	秋分の日					
24	月	振り替え休日					
25	火	ごはん 豆腐の落とし揚げ かぼちゃの含め煮 清汁(えのき・わかめ) 梨	焼そば 牛乳	米、片栗粉、サラダ油 かぼちゃ、上白糖 焼そば麺、	木綿豆腐、豚ひき肉 豚小間肉、 牛乳	ねぎ、にんじん、ひじき えのき、わかめ、梨 もやし、玉ねぎ、青のり	牛乳 おかし
26	水	食パン 鶏肉のピザ焼き 野菜スティック もやしのスープ オレンジ	中華おこわ 牛乳	食パン 小麦粉、サラダ油 エッグケアマヨネーズ 米、もち米	鶏もも肉、 ピザ用チーズ 鶏小間肉、	ピーマン、玉ねぎ にんじん、きゅうり、もやし キャベツ、オレンジ しめじ	牛乳 おかし
27	木	ごはん 煮魚 春雨の中華炒め 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 梨	ミートスパ 牛乳	米、みりん、上白糖 春雨、ごま油 かぼちゃ、 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 梨、パセリ	牛乳 おかし
28	金	ドライカレー コールスロー オレンジ	黒糖ラスク 牛乳	米、小麦粉、サラダ油 食パン、黒砂糖	豚ひき肉、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 赤ピーマン、黄ピーマン なす、トマト缶、きゅうり キャベツ、オレンジ	牛乳 おかし
29	土	ごはん 豚大根 ひじき五目煮 味噌汁(えのき・豆腐) オレンジ	マーメレード蒸しパン 牛乳	米、上白糖 小麦粉 マーメレードジャム	豚小間肉、大豆水煮 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん、ひじき こんにゃく、いんげん えのき、オレンジ	牛乳 おかし
30	日						

- ・ 乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーがです。
- ・ 麦茶が出ます。
- ・ 14日は、誕生日会です。
- ・ 今月のくだものは、梨、ぶどう、オレンジがです。
- ・ 献立は都合により変更することがあります。