



# 9月の献立



2017年 つくし保育園

日		昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	11 25	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 煮びたし みそ汁	米 牛肉 ジャガ芋 セロリ パプリカ 油 砂糖 醤油 ごま 塩 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ えのき だし 砂糖 薄口醤油 白菜 豆腐 舞茸 オクラ だし 煮干し みそ	アップルケーキ	りんご 小麦粉 卵 砂糖 レーズン 油 シナモン B.P B.S
火	12 26	ごはん 魚のつけ焼き 五目なます みそ汁	米 魚 砂糖 みりん 醤油 レンコン 人参 油揚げ 春雨 きゅうり 砂糖 醤油 酢 玉ねぎ しめじ ジャガ芋 青ねぎ だし 煮干し みそ	おにぎり いりこ	米 梅干し 花鰹 ごま 塩 焼きのり 煮干し
水	13 27	ごはん 豚カツ ブロッコリーとプチトマト 野菜スープ	米 豚肉 塩 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 ケチャップ ソース ブロッコリー プチトマト ジャガ芋 塩 キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 舞茸 だし 塩	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい
木	14 28	鮭ときのこの味ごはん 南瓜のそぼろ煮 五目汁	米 もち米 鮭 しめじ えのき 醤油 塩 南瓜 鶏ミンチ 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 油揚げ 豆腐 ごぼう 人参 里芋 だし 薄口醤油 塩	米粉の蒸しパン ブルー	米粉 豆乳 サラダ油 砂糖 B.P B.S ブルー
金	1 15 29	ごはん 鶏の照り焼き 酢の物 みそ汁	米 鶏肉 砂糖 醤油 ちりめんじゃこ きゅうり 人参 もやし 酢 砂糖 塩 長芋 わかめ 玉ねぎ 茄子 だし 煮干し みそ	ジャガチー	ジャガ芋 粉チーズ 塩
土	2 16 30	ごはん 八宝菜 みそ汁 いりこ	米 豚肉 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし 高野豆腐 片栗粉 砂糖 醤油 塩 ごま油 さつまいも 玉ねぎ しめじ だし 煮干し みそ 煮干し	フルーツ おかき	フルーツ おかき
月	4	ごはん 魚の塩焼き 冬瓜と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 塩 冬瓜 高野豆腐 人参 玉ねぎ 三度豆 だし 砂糖 醤油 南瓜 茄子 しめじ ニラ だし 煮干し みそ	焼きさつまいも メープルシロップかけ	さつまいも 塩 油 メープルシロップ
火	5 19	ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ みそ汁	米 牛肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 三度豆 油 砂糖 醤油 ひじき もやし 人参 油揚げ 塩 砂糖 酢 サラダ油 豆腐 えのき 白菜 青菜 だし 煮干し みそ	わらびもち	わらび粉 きな粉 砂糖 黒糖
水	6 20	ごはん 魚の味噌煮 千切大根の胡麻和え すまし汁	米 魚 みそ 砂糖 醤油 土生姜 切干大根 人参 ビーマン ごま 砂糖 醤油 わかめ 長芋 玉ねぎ 青菜 だし 薄口醤油 塩	6日 おにぎり ちりめん大豆 20日 小豆入りおはぎ こんぶ	米 コーン 青のり 塩 焼きのり ちりめんじゃこ 大豆 砂糖 醤油 米 もち米 砂糖 小豆 きな粉 こんぶ
木	7 21	幼児 カレーライス フレンチサラダ 乳児 ごはん トマトシチュー フレンチサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ジャガ芋 人参 カレールー ケチャップ 牛乳 ソース 油 キャベツ きゅうり パプリカ レーズン りんご 酢 砂糖 サラダ油 米 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 ケチャップ トマト缶 砂糖 塩 ソース キャベツ きゅうり パプリカ レーズン りんご 酢 砂糖 サラダ油	ロッククッキー こんぶ	小麦粉 卵 バター 砂糖 レーズン B.P こんぶ
金	8 22	ごはん 魚のかわりソース 磯和え みそ汁	米 魚 片栗粉 揚げ油 青ねぎ バセリ 砂糖 醤油 酢 ソース ごま油 キャベツ 人参 青菜 焼きのり 醤油 砂糖 玉ねぎ さつまいも 人参 ごぼう だし 煮干し みそ	ヨーグルトゼリー せんべい	ヨーグルト 牛乳 砂糖 寒天 みかん缶 バナナ キウイ せんべい
土	9	ごはん ジャガ芋とツナの炒め物 みそ汁 ごまめ	米 ジャガ芋 ツナ缶 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 油 油揚げ 茄子 ニラ キャベツ だし 煮干し みそ 煮干し ごま 砂糖 醤油	フルーツ おかき	フルーツ おかき

※乳児クラスは、みりんは使いません。