



# 9月の献立



2018年 つくし保育園

日	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつ材料名
月	10	ごはん 豚カツ 茹で野菜のごまドレ和え スープ	米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 塩 揚げ油 ケチャップ ソース 大豆 じゃが芋 キャベツ 人参 コーン ごま 酢 砂糖 塩 サラダ油 玉ねぎ セロリ 人参 高野豆腐 モロヘイヤ だし鰹 塩 油	ゼリー せんべい いりこ	100%果汁ジュース 砂糖 寒天 みかん缶 せんべい 煮干し
火	11 25	ごはん 魚のごま煮 キャベツとひじきのおかか和え さつま汁	米 魚 醤油 砂糖 生姜 ごま キャベツ ひじき 人参 青菜 砂糖 醤油 花鰹 ごま油 さつま芋 豆腐 こんにゃく 人参 ごぼう 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	小豆入りおはぎ こんぶ	米 もち米 小豆 砂糖 きな粉 塩 昆布
水	12 26	中華風かやくごはん 千切大根のごま酢あえ みそ汁	米 もち米 高野豆腐 豚肉 人参 ごぼう 三度豆 砂糖 醤油 塩 千切大根 人参 油揚げ 小松菜 酢 醤油 砂糖 ごま 練りごま 南瓜 わかめ 舞茸 オクラ 煮干し だし鰹 味噌 青ねぎ	ヨーグルトケーキ	小麦粉 卵 ヨーグルト サラダ油 B.P 牛乳 砂糖 レモン
木	13 27	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げマーボ みそ汁	米 魚 塩 厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 味噌 砂糖 醤油 片栗粉 キャベツ じゃが芋 もやし チンゲン菜 煮干し だし鰹 味噌	米粉のごま蒸しパン ブルーン	米粉 砂糖 牛乳 ごま サラダ油 B.P B.S 小豆納豆 ブルーン
金	14 28	ごはん 鶏肉の五目煮 ひじきの酢の物 みそ汁	米 鶏肉 大豆 人参 ごぼう じゃが芋 こんにゃく 醤油 砂糖 ひじき 人参 ミントマト きゅうり 酢 砂糖 醤油 ごま油 山芋 茄子 豆腐 青菜 煮干し だし鰹 味噌	ジャガチー いりこ	じゃが芋 粉チーズ バター 片栗粉 煮干し
土	1 15 29	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 アスパラ 生姜 砂糖 醤油 油揚 さつま芋 しめじ 青菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ おかし いりこ	フルーツ おかし 煮干し
月	3	ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐のマリネ みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 高野豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 砂糖 醤油 生姜 揚げ油 片栗粉 わかめ 油揚げ 南瓜 キャベツ 煮干し だし鰹 味噌 青ねぎ	おにぎり ちりめん大豆	米 黒ゴマ 梅干し 青菜 焼海苔 塩 じゃこ 大豆 砂糖 醤油
火	4 18	ごはん ごぼうと牛肉のごま味噌煮 酢の物 すまし汁	米 牛肉 ごぼう 人参 ピーマン 糸こんにゃく 砂糖 醤油 ごま 味噌 きゅうり もやし わかめ 人参 じゃこ 酢 砂糖 塩 豆腐 山芋 玉ねぎ オクラ 出し昆布 だし鰹 醤油 青ねぎ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
水	5 19	ごはん 魚の香味ソースかけ 煮びたし みそ汁	米 魚 片栗粉 青ねぎ 生姜 ごま油 醤油 砂糖 酢 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ えのき だし鰹 砂糖 醤油 厚揚げ さつま芋 茄子 キャベツ 煮干し だし鰹 味噌 青ねぎ	ケーキサレ	小麦粉 卵 B.P 油 砂糖 牛乳 チーズ パプリカ 玉ねぎ ケチャップ 塩
木	6 20	幼児 カレーライス 児 フレンチサラダ 乳 ごはん トマトシチュー 児 フレンチサラダ	米 牛肉 大豆 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ソース ケチャップ 牛乳 キャベツ 春雨 きゅうり 人参 みかん缶 干しブドウ 砂糖 酢 油 塩 米 牛肉 大豆 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト缶 ケチャップ ソース 塩 キャベツ 春雨 きゅうり 人参 みかん缶 干しブドウ 砂糖 酢 油 塩	豆腐のごま団子 いりこ	豆腐 上新粉 ごま 砂糖 きな粉 煮干し
金	7 21	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き ひじきとキャベツの和風サラダ 冬瓜スープ	米 鮭 醤油 粉チーズ パセリ パン粉 ひじき キャベツ 人参 酢 砂糖 醤油 生姜 ごま油 冬瓜 豆腐 人参 玉ねぎ セロリ チンゲン菜 青ねぎ 煮干し だし鰹 塩 油	焼きさつま芋の メープルシロップかけ	さつま芋 メープルシロップ サラダ油
土	8 22	ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 塩 油 わかめ じゃが芋 油揚げ 青菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ おかし いりこ	フルーツ おかし 煮干し

