



9月の献立



2021年 つくし保育園

日	月	13	27	昼 食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名	
月				ごはん 煮魚 煮びたし みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 チングン菜 玉ねぎ 人参 わかめ えのき 出し鰹 醤油 砂糖 豆腐 南瓜 こんにゃく ごぼう 玉ねぎ 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 黒ゴマ 梅干し 塩 焼き海苔 煮干し	
火		14	28	ごはん 豚肉のグリル フレンチサラダ 冬瓜スープ	米 豚肉 玉ねぎ マーマレード ケチャップ ソース 土生姜 キャベツ きゅうり 春雨 人参 レーズン みかん缶 醋 砂糖 サラダ油 塩 玉ねぎ 人参 セロリ 冬瓜 モロヘイヤ 出し鰹 塩 油	蒸しパン ブルーン	米粉 砂糖 黒砂糖 豆乳 サラダ油 B・p B・s ブルーン	
水		1	15	29	ごはん 魚の塩焼き 豚肉と厚揚げのみそ炒め すまし汁	米 魚 塩 豚肉 厚揚げ 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 味噌 砂糖 醤油 ごま わかめ もやし 人参 山芋 舞茸 ニラ 出し昆布 出し鰹 醤油 塩	フルーツの ヨーグルトかけ	バナナ キウイフルーツ りんご みかん缶 ヨーグルト 砂糖
木		2	16	30	ごはん 鶏の五目煮 千切り大根のごま酢和え みそ汁	米 鶏肉 人参 ごぼう じゃが芋 こんにゃく 大豆缶 醤油 砂糖 油 千切り大根 人参 油揚げ 青菜 砂糖 醤油 醋 練りごま ごま油 豆腐 玉ねぎ しめじ 茄子 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	人参と オレンジのゼリー せんべい いりこ	人参 寒天 砂糖 レモン 100%果汁オレンジジュース せんべい 煮干し
金		3	17	ごはん 魚のマリネ キャベツとひじきのおかか和え みそ汁	米 魚 片栗粉 醤油 醋 砂糖 土生姜 キャベツ ひじき 青菜 人参 醤油 砂糖 ごま油 花かつお 冬瓜 さつま芋 玉ねぎ 人参 しめじ オクラ 煮干し 出し鰹 味噌	パンブキンケーキ	小麦粉 南瓜 レーズン バター 砂糖 卵 スキムミルク B・p	
土		4	18	ごはん ケチャップ炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 塩 油 豆腐 わかめ じゃが芋 人参 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し	
月		6		ごはん・人参フライ 魚の甘酢揚げ ごま和え みそ汁	米 人参 塩 油 魚 片栗粉 醤油 砂糖 醋 揚げ油 プロッコリー 青菜 人参 キャベツ 醤油 砂糖 ごま わかめ 豆腐 油揚げ 舞茸 ごぼう 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	焼きコロッケ	じゃが芋 豚ミンチ 玉ねぎ 塩 米粉のパン粉 油	
火		7	21	幼児 カレーライス 小魚サラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 南瓜 カレールウ 牛乳 ソース ケチャップ 油 キャベツ 人参 わかめ じゃこ コーン 醋 砂糖 醤油 ごま油	みたらし団子 いりこ	上新粉 豆腐 砂糖 醤油 きな粉 片栗粉 煮干し	
				乳児 ごはん・トマトシュー 小魚サラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 南瓜 トマト缶 トマトジュース ケチャップ 醤油 砂糖 ソース 油 キャベツ 人参 わかめ じゃこ コーン 醋 砂糖 醤油 ごま油			
水		8	22	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ひじきの甘酢ナムル すまし汁	米 鮭 キャベツ 人参 ピーマン 砂糖 味噌 醤油 ごま ひじき もやし 人参 プロッコリー 黒ゴマ 醋 砂糖 塩 ごま油 豆腐 山芋 油揚げ しめじ モロヘイヤ 出し昆布 出し鰹 醤油 塩	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム	
木		9		ごはん 千切り野菜の炒め物 酢の物 みそ汁	米 豚肉 人参 千切り大根 玉ねぎ ピーマン 茄子 しめじ 砂糖 醤油 片栗粉 油 きゅうり わかめ もやし 人参 春雨 じゃこ 醋 砂糖 塩 厚揚げ ごぼう こんにゃく 玉ねぎ ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し	
金		10	24	ごはん 魚のつけ焼き 高野豆腐のそぼろあん みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 高野豆腐 豚ミンチ 人参 玉ねぎ チングン菜 醤油 砂糖 出し鰹 片栗粉 油 キャベツ 南瓜 わかめ 舞茸 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	小豆入りおはぎ こんぶ	米 もち米 小豆 砂糖 きな粉 塩 こんぶ	
土		11	25	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 冬瓜 人参 玉ねぎ しめじ 三度豆 砂糖 醤油 出し鰹 油 豆腐 さつま芋 わかめ もやし 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し	