



9月の献立



2021年 つくし保育園

月	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつ材料名	
月	13	27	ごはん 煮魚 煮びたし みそ汁	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	蒸しパン ブルー	米粉 砂糖 黒砂糖 豆乳 サラダ油 B・p B・s ブルー	
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	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	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	パンプキンケーキ	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	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	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 乳児 ごはん・トマトシチュー 小魚サラダ	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	
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	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	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	小豆入りおぼろ 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	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し	