



9月の献立



2022年

つくし保育園

日	日	食	食	食	おやつ	おやつ	
				材料名		材料名	
月	12	26	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが みそ汁	米 魚 塩 牛肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ 大豆 青ネギ 砂糖 醤油 炒め油 冬瓜 玉ねぎ キャベツ 茄子 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	アップルケーキ	小麦粉 りんご 干しブドウ サラダ油 卵 砂糖 シナモン B・p B・s	
火	13	27	ごはん 豚肉と野菜の山芋焼き 酢の物 みそ汁	米 豚肉 人参 ごぼう 山芋 醤油 塩 片栗粉 きゅうり 人参 わかめ じゃこ 酢 砂糖 醤油 塩 豆腐 大根 しめじ もやし こんにゃく オクラ 煮干し 出し鰹 味噌	焼き大学いも	さつまいも 南瓜 砂糖 醤油 油	
水	14	28	ごはん 煮魚 千切大根のごま酢和え みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 千切大根 人参 油揚げ チンゲン菜 醤油 酢 砂糖 練りごま ごま じゃが芋 玉ねぎ 舞茸 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	
木	1	15	29	ごはん 鶏のオープン焼き 小松菜と油揚げの和え物 冬瓜のスープ	米 鶏肉 片栗粉 土生姜 青ネギ 砂糖 醤油 酢 ごま油 小松菜 人参 油揚げ じゃこ 砂糖 醤油 冬瓜 豆腐 人参 玉ねぎ セロリ 青菜 煮干し 出し鰹 塩	おにぎり 煮豆	米 梅干し ゆかり 塩 焼きのり 大豆 こんぶ 煮干し 砂糖 醤油
金	2	16	30	鮭ときのこの味ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁	米 もち米 鮭 しめじ えのき 舞茸 醤油 砂糖 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 里芋 大根 こんにゃく 三度豆 煮干し 出し鰹 醤油 砂糖 南瓜 人参 キャベツ 茄子 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	米粉の黒糖ごまケーキ ブルーン	米粉 ごま 片栗粉 B・p 豆乳 油 黒砂糖 砂糖 塩 ブルーン
土	3	17	ごはん じゃが芋とツナの炒め物 みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 シーチキン 醤油 砂糖 豆腐 わかめ 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	5		ごはん 魚のつけ焼き ごま和え みそ汁	米 魚 醤油 みりん 砂糖 ブロッコリー 人参 三度豆 砂糖 醤油 ごま 山芋 冬瓜 えのき 人参 玉ねぎ オクラ 煮干し 出し鰹 味噌	みたらし団子 こんぶ	上新粉 豆腐 醤油 砂糖 きな粉 こんぶ	
火	6	20	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 豚ミンチ 牛肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 南瓜 純カレー粉 塩 豆乳 ソース ケチャップ 油 キャベツ きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩 米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ジャが芋 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 きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩	フルーツの ヨーグルトかけ せんべい いりこ	バナナ キウイフルーツ りんご みかん缶 豆乳ヨーグルト 砂糖 せんべい 煮干し	
水	7	21	ごはん ・ 人参フライ 魚のパン粉焼き さつまいもとひじきのサラダ みそ汁	米 ・ 人参 油 魚 醤油 米粉のパン粉 パセリ さつまいも ひじき 人参 きゅうり 酢 砂糖 醤油 塩 サラダ油 豆腐 玉ねぎ こんにゃく しめじ オクラ 煮干し 出し鰹 味噌	米粉のお好み焼き	米粉 豚肉 キャベツ 山芋 出し鰹 醤油 干しエビ ケチャップ ソース 花かつお 青のり	
木	8	22	ごはん 酢豚 もやしのナムル みそ汁	米 豚肉 山芋 玉ねぎ パプリカ 醤油 酢 砂糖 片栗粉 揚げ油 もやし 人参 ほうれん草 ニラ 醤油 塩 ごま油 南瓜 厚揚げ ごぼう わかめ ブロッコリー 煮干し 出し鰹 味噌	小豆入りおはぎ こんぶ	米 もち米 小豆 ごま 砂糖 きな粉 塩 こんぶ	
金	9		ごはん 魚の利休あん 切干大根とひじきの煮物 みそ汁	米 魚 ごま 醤油 砂糖 出し鰹 片栗粉 ひじき 大豆 油揚げ 千切大根 人参 醤油 砂糖 冬瓜 人参 茄子 玉ねぎ 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	じゃが芋のスコーン	じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 小麦粉 B・p バター 牛乳 塩	
土	10	24	ごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜 醤油 砂糖 煮干し 出し鰹 さつまいも 人参 しめじ わかめ 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	

※ 乳児クラスは、みりんをしません

