



9月の献立



2023年

つくし保育園

月	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 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 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 人参 青菜 塩 焼きのり 煮干し
		26	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 ひじき じゃこ 酢 砂糖 醤油 塩 豆腐 玉ねぎ 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	さつま芋 南瓜 砂糖 醤油 油
水	13	27	鮭ときのこの味ごはん 厚揚げと根菜の煮物 みそ汁	米 鮭 しめじ えのき 舞茸 醤油 砂糖 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 わかめ 茄子 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	バナナケーキ	小麦粉 砂糖 バナナ レモン 卵 油 B・p B・s
		28	ごはん 鶏のオープン焼き 小松菜と油揚げの和え物 野菜のスープ	米 鶏肉 片栗粉 土生姜 青ねぎ 砂糖 醤油 酢 ごま油 小松菜 人参 油揚げ じゃこ 砂糖 醤油 豆腐 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 塩	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	1	29	ごはん 魚の塩焼き ごぼうと牛肉の煮物 みそ汁	米 魚 塩 牛肉 ごぼう 人参 ピーマン 糸こんにゃく 砂糖 醤油 炒め油 南瓜 玉ねぎ もやし 茄子 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	米粉の黒糖ごまケーキ ブルー	米粉 ごま 片栗粉 B・p 豆乳 油 黒砂糖 砂糖 塩 ブルー
		30	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 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	4	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 豆腐 こんにゃく 茄子 玉ねぎ 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	ハッシュドポテト	じゃが芋 ベーコン 米粉 塩 油	
火	5	19	幼児 カレーライス キャベツとじゃこのサラダ	米 豚ミンチ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 純カレー粉 塩 豆乳 ソース ケチャップ 油 キャベツ アスパラ 春雨 人参 じゃこ 酢 砂糖 サラダ油 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 豆乳ヨーグルト 砂糖
		20	乳児 ごはん・トマトシチュー キャベツとじゃこのサラダ	米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 トマト缶 トマトジュース ケチャップ 片栗粉 醤油 砂糖 ソース 油 キャベツ アスパラ 春雨 人参 じゃこ 酢 砂糖 サラダ油 塩	せんべい いりこ	せんべい 煮干し
水	6	20	ごはん ・ 人参フライ 魚のパン粉焼き ごま和え みそ汁	米 ・ 人参 油 魚 醤油 米粉のパン粉 パセリ ブロッコリー 人参 きゅうり 砂糖 醤油 ごま 厚揚げ 玉ねぎ こんにゃく しめじ オクラ 煮干し 出し鰹 味噌	蒸しパン ブルー	米粉 砂糖 黒砂糖 豆乳 油 B・p B・s ブルー
		21	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 さつま芋 人参 ごぼう 豆腐 青ねぎ 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
金	8	22	ごはん 魚のつけ焼き 煮びたし みそ汁	米 魚 醤油 みりん 砂糖 白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 えのき チンゲン菜 出し鰹 砂糖 醤油 じゃが芋 えのき 人参 玉ねぎ オクラ 煮干し 出し鰹 味噌	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
土	9	23	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 三度豆 醤油 砂糖 煮干し 出し鰹 さつま芋 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

