



# 9月の献立



2024年

つくし保育園

	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名	
月	2	30	ごはん 魚の梅煮 千切大根のごま酢和え みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 梅干し 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	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
火	3	17	ごはん 豚肉と野菜の山芋焼き ひじきの酢の物 みそ汁	米 豚肉 人参 ごぼう 山芋 醤油 塩 片栗粉 ひじき 人参 キャベツ きゅうり じゃこ 醤油 酢 砂糖 ごま油 豆腐 玉ねぎ しめじ こんにゃく 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	米粉のクッキー 梨	米粉 豆乳クリーム 砂糖 B・P 梨
水	4	18	ごはん 魚の野菜あんかけ おなか和え みそ汁	米 魚 白菜 人参 玉ねぎ えのき 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 ごま油 ブロッコリー 人参 アスパラ もやし 花かつお 醤油 南瓜 大根 茄子 わかめ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	焼きコロケ	じゃが芋 玉ねぎ 豚ミンチ 塩 米粉のパン粉 油
木	5	19	ごはん 鶏のオープン焼き 青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 青菜 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 煮干し 出し鰹 塩	小豆入りおはぎ いりこ	米 もち米 小豆 砂糖 きな粉 塩 煮干し
金	6	20	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 さつまいも 玉ねぎ もやし 人参 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
土	7	21	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 じゃが芋 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	9		ごはん 魚のつけ焼き 煮びたし 沢煮椀	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 豚肉 大根 ごぼう しめじ こんにゃく 煮干し 出し鰹 出し昆布 醤油	蒸しパン ブルー	米粉 砂糖 黒砂糖 豆乳 油 B・P B・S ブルー
火	10	24	牛飯 厚揚げの焼き南蛮 みそ汁	米 牛肉 人参 ごぼう しめじ 糸こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 塩 炒め油 厚揚げ 人参 玉ねぎ きゅうり 土生姜 砂糖 醤油 酢 出し鰹 さつまいも キャベツ 茄子 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツゼリー 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
水	11	25	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 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 舞茸 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	ヨーグルトケーキ	小麦粉 砂糖 ヨーグルト 牛乳 卵 サラダ油 レモン B・P
木	12	26	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 人参 ごぼう 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり こんぶ	米 梅干し 手作りゆかり 花かつお 塩 焼きのり こんぶ
金	13	27	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 煮干し 出し鰹 白菜 こんにゃく 茄子 玉ねぎ 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
土	14	28	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 じゃが芋 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

