



9月のメニュー



令和3年 わかば認定こども園

献立作成者(栄養士)平間宏美

日	朝おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	りんご	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根のゴマサラダ なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 くずもち	鶏肉 きざみ揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 片栗粉 砂糖 ごま マヨネーズ 黒糖 くず粉	ブロッコリー 切干大根 人参 コーン なす テンゲン菜 にんにく 生姜 きゅうり オレンジ
2日(木)	バナナ	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 りんご	牛乳 ショートブレッド	豚肉 みそ 糸かつお 豆腐 ワ カメツナ 牛乳	米 押麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 油 バター	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 生姜 ねぎ りんご
3日(金)	ハイハイ	はんだまご飯 魚の西京焼き 赤うり梅和え ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 バナナ	牛乳 ピザトースト	魚 みそ 豆腐 卵 牛乳 ウインナー チーズ	米 そうめん 砂糖 油 バター	はんだま 長ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人 参 赤うり ねり梅 椎茸 ねぎ バナナ ピーマン
4日(土)	ハイハイ	お弁当	牛乳 蒸しパン	牛乳	蒸しパン	
6日(月)	ハイハイ	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 干切りイリチー 青菜のスープ オレンジ	牛乳 りんごマフィン	鶏肉 チーズ 豚肉 昆布 牛乳 卵	米 もちきび 油 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム にんにく ピーマン パセリ ブロッコリー 切干大根 糸こんにやく 椎 茸 テンゲン菜 えのき コーン 白ねぎ オレ ンジ りんご
7日(火)	りんご	お弁当	牛乳 誕生日ケーキ	牛乳	ケーキ	
8日(水)	バナナ	黒米ご飯 さんまの梅煮 人参しりしり いんげんごま和え へちまのみそ汁 りんご	牛乳 フレンチトースト	さんま 青さのり 卵 豆腐 みそ 牛乳	米 黒米 黒糖 ごま砂糖 油 食パン バター	人参 玉ねぎ いんげん 梅干 にら へちま 生姜 りんご
9日(木)	ハイハイ	麦ご飯 とんかつ コールスロー 大根の煮物 南瓜のみそ汁 バナナ	アイスクリーム バタークッキー	豚肉 卵 ちくわ 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 アイス クッ キー	キャベツ 黄パプリカ にんにく 人参 椎茸 いんげん 大根 南瓜 しめじ 貝割れ バナナ
10日(金)	りんご	あわご飯 鮭の甘酢焼き ほうれん草おかか かみかみごぼろ 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 さつまももクッキー	鮭 糸かつお 油あげ みそ 牛 乳	米 もちきび 砂糖 油 ごま さつま芋 片栗粉 ホットケーキミックス バター	生姜 ほうれん草 人参 ごぼろ 玉ねぎ 小松菜 オレンジ
11日(土)	ハイハイ	ハヤシライス キャベツのゆかり和え もずくスープ りんご	牛乳 クリームワッフル	牛肉 豚レバー しらす 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 ワッフル	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ もやし もずく えのき 貝割 れ りんご
13日(月)	ハイハイ	玄米ご飯 さばのカレー揚げ 白菜梅和え ひじきの五目煮 大根のみそ汁 黄桃	牛乳 ピザトースト	さば 鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳 ウインナー チーズ ひじき	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 食パン バター	人参 玉ねぎ 生姜 白菜 しそ梅 いんげん 大根 えのき 大根葉 ピー マン 黄桃
14日(火)	りんご	麦ご飯 焼肉 マカロニサラダ きのコスープ バナナ	牛乳 おからドーナツ	牛肉 卵 ツナ 牛乳 豆乳	米 押麦 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんにく 人参 椎茸 しめじ 貝割れ 生姜 きゅうりバナナ
15日(水)	バナナ	沖繩そば 青菜の白和え 焼き芋 りんご	牛乳 油みそおにぎり	三枚肉 かまぼこ ツナ 油みそ 豆腐 のり 牛乳	沖繩そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	からし菜 ねぎ 大根の葉 りんご
16日(木)	ハイハイ	ポークカレー れんこんサラダ わかめとたまごスープ ヨーグルトブルーベリーソース	ココア蒸しパン	豚肉 ツナ ワカメ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 ご ま ゼリー ココア	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース れんこん いんげん パプリカ 大根の葉 白桃 黄桃
17日(金)	りんご	あわご飯 チキン南蛮 南瓜のそぼろ煮 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	米 もちきび 小麦粉 油 さつま 芋 マヨネーズ 砂糖 バター	玉ねぎ 赤ピーマン パセリ 人参 南 瓜 グリーンピース 白菜 しめじ 大根 の葉 オレンジ
18日(土)	ハイハイ	五目チャーハン チーズ ナムル 春雨スープ バナナ	牛乳 カステラ	鶏肉 チーズ ちくわ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま カステラ	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり にん にく もやし 椎茸 コーンパプリカ 小 松菜 バナナ
20日(月)		敬老の日(公休日)				
21日(火)	ハイハイ	玄米ご飯 鶏肉のバーベキューソース 焼き ほうれん草ソテー きんぴらごぼろ 冬瓜のみそ汁 オレンジ	かぼちゃクッキー	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 油 糸こんにやく ごま 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ ほうれん草 ごぼろ にんにく 生姜 小松菜 白ねぎ オレンジ かぼちゃ
22日(水)	バナナ	あわご飯 さばのみそ煮 きゅうり漬け パパイアイリチー アーサ入り けし豆腐 りんご	牛乳 芋天ぷら	さば ツナ 豆腐 あおさ 牛乳 卵 みそ	米 もちきび 小麦粉 油 さつま芋 ごま油 砂糖	きゅうり パプリカ 人参 生姜 パパイ ヤ にら ねぎ りんご
23日(木)		秋分の日(公休日)				
24日(金)	ハイハイ	あわごはん イタリアンハンバーグ ブロッコリーサラダ クリームスープ オレンジ	アイスクリーム ビスケット	豚肉 豚レバー 豆腐 豆乳 チーズ ちくわ ウインナー 牛乳 アイスクリーム	米 パン粉 ビスケット マヨネーズ じゃが芋 もちきび	人参 えだまめ 黄ピーマン玉ねぎ トマト ブロッコリー ピーマン パプリカ パセリ オレ ンジ
25日(土)	ハイハイ	牛丼 白菜のサラダ 里芋のみそ汁 バナナ	牛乳 レモンケーキ	牛肉 ツナ ワカメ みそ 牛乳	米 糸こんにやく さとも マヨネーズ レモンケーキ	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 白菜 きゅうり 大根の葉 バナナ
27日(月)	ハイハイ	黒米ご飯 白身魚のケチャップあん クービイリチー キャベツのみそ汁 黄桃	牛乳 もちもちドーナツ	メルルーサ 豚肉 ワカメ 油揚 げ 昆布 みそ 牛乳 豆腐 きな 粉	米 黒米 油 糸こんにやく ホットケーキミックス 砂糖	生姜 玉ねぎ えのき ピーマン 切干 大根 人参 いんげん キャベツ ねぎ 黄桃
28日(火)	オレンジ	麦ご飯 麻婆茄子 南瓜サラダ かき玉汁 バナナ	牛乳 オレンジカップケーキ	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 チーズ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス マヨネーズ バター オレンジジュース	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にら にんにく 生姜 南瓜 えだまめ 人参 テンゲン菜 白ねぎ バナナ
29日(水)	りんご	スパゲティミートソース 野菜サラダ 白菜と豆腐のスープ 梨	ミルク ちんびん	合挽ミンチ 豚レバー チーズ 豆腐 牛乳 わかめ しらす	スパゲティ ごま バター 小麦粉 米 ごま 油 ごま油	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ほうれん草 パプ リカ 大根の葉 梨
30日(木)	バナナ	きのこご飯 鮭のもみじ焼き 野菜サ ラダ 豆乳入りさつま汁 梨	牛乳 紅芋ちんすこう	鶏肉 鮭 油揚げ 牛乳	米 さつま芋 ごま マヨネーズ 砂糖 ラード 小麦粉 紅芋粉	しめじ 椎茸 えのき ねぎ レタス ト マト きゅうり コーン 大根 梨



※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。
 ※朝のおやつは1歳児クラスと0歳児の幼児食に移行した園児が対象となります。

