



# 9月の献立



令和4年 わかば認定こども園

栄養士：平良良子

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(木)	バナナ	はんたまご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 りんご	牛乳 ピザトースト	さば みそ 糸かつお 鶏肉 大豆 ウィンナー チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 そうめん バター 食パン	はんたま しょうが 大根 人参 いんげん 椎茸 ねぎ 玉ねぎ ピーマン りんご
2日(金)	<b>運動会</b>					
3日(土)	ハイハイ	お弁当	牛乳 しゃけと青菜のおにぎり	さけ 牛乳	ごま 米	大根の葉
5日(月)	りんご	ドライカレー 野菜サラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 スイートポテト	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 ゴマドレッシング 春雨 バター 砂糖 さつま芋	人参 玉ねぎ ピーマン レーズン マッシュルーム ブロッコリー パプリカ カリフラワー ちんげん菜 オレンジ
6日(火)	オレンジ	お弁当	ジュース 誕生日ケーキ		ジュース 誕生日ケーキ	
7日(水)	バナナ	牛丼 白菜の和え物 さといものみそ汁 梨	牛乳 きなこクリームサンド	牛肉 ちくわ わかめ きなこ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにやく さといも 食パン バター 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり 貝割大根 梨
8日(木)	りんご	玄米ご飯 きんめだいの煮つけ ツナと青菜のサラダ じゃが芋のみそ汁 バナナ	牛乳 ブラウニー	白身魚 厚揚げ ツナ 豚肉 卵 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	大根 人参 ブロッコリー しょうが レタス トマト ほうれん草 玉ねぎ 大根の葉 バナナ
9日(金)	オレンジ	沖縄そば きゅうりとしらすの和え物 焼きいも パイン	牛乳 中華まき風おにぎり	豚肉 かまぼこ しらす 鶏肉 牛乳	沖縄そば ねぎ さつま芋 ごま油 米	ねぎ きゅうり たけのこ 人参 椎茸 パイン
10日(土)	ハイハイ	中華丼 春雨のごま和え きのこと青菜スープ 黄桃	牛乳 どら焼き	豚肉 ツナ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 どら焼き	白菜 人参 ちんげん菜 椎茸 きくらげ しょうが きゅうり パプリカ ほうれん草 しめじ 長ねぎ 黄桃
12日(月)	りんご	黒米ご飯 銀だらの西京焼き 粉ふき芋 人参しりしり アーサ汁 オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	銀だら 青のり 卵 あおさ みそ 豆腐 牛乳	米 黒米 油 じゃが芋 バター ラード 黒糖 砂糖 小麦粉	長ねぎ 人参 玉ねぎ いら オレンジ
13日(火)	バナナ	麦ご飯 れんこん入りつくね ブロッコリー 青菜と糸こんにやくソテー オクラのみそ汁 りんご	牛乳 人参スコーン	鶏ミンチ 豆腐 ツナ 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 油 こんにやく ケーキミックス	玉ねぎ れんこん しょうが 小松菜 ブロッコリー 人参 オクラ しめじ りんご 人参
14日(水)	オレンジ	焼きそば 青菜のみそマヨ和え 牛肉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 みそ 牛肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	焼きそば麺 油 マヨネーズ ごま油 油 ごま 米 杏仁豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 えのき ねぎ パプリカ 大根 人参 みかん缶
15日(木)	りんご	あわご飯 さばの蒲焼き ひじきの五目煮 きゅうりのおかか和え 南瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 さつま芋クッキー	さば 糸かつお 鶏肉 ひじき みそ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 バター ケーキミックス さつま芋 ごま	きゅうり 人参 たけのこ いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 貝割大根
16日(金)	バナナ	あわご飯 鶏肉のピザ焼き ポテトサラダ コンスープ 梨	牛乳 りんごのマフィン	鶏肉 チーズ 枝豆 牛乳 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム 人参 パプリカ りんご 梨
17日(土)	ハイハイ	ピビンバ丼 春雨サラダ ゆし豆腐 バナナ	牛乳 焼きドーナツ	牛肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 春雨 焼きドーナツ	しょうが にんにく もやし 小松菜 人参 きゅうり パプリカ ねぎ バナナ
19日(月)	<b>敬老の日(公休日)</b>					
20日(火)	りんご	玄米ご飯 麻婆豆腐 สปาゲティサラダ 中華スープ オレンジ	牛乳 くずもち	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 牛乳 きなこ	米 玄米 ごま油 砂糖 サラスパ マヨネーズ 春雨 ごま 黒糖 羊くず	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ いら マヨネーズ しょうが パプリカ コーン きゅうり ちんげん菜 オレンジ
21日(水)	オレンジ	わかめご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 かぶのみそ汁 パイン	牛乳 バナナケーキ	豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ みそ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター	かぼちゃ 白菜 人参 きゅうり かぶ ほうれん草 果物 バナナ パイン
22日(木)	バナナ	きのこご飯 鮭のもみじ焼き ひじきの白和え さつま汁 フルーツヨーグルト	牛乳 揚げパン	鶏肉 鮭 ひじき 豆腐 豚肉 きなこ みそ 牛乳	米 マヨネーズ ごま さつま芋 胚芽パン 油 砂糖	しめじ えのき 椎茸 ねぎ 人参 パプリカ からし菜 大根 ごぼう 梨
23日(金)	<b>秋分の日(公休日)</b>					
24日(土)	ハイハイ	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ パイン	牛乳 クリームパン	牛肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ミルクパン	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 きゅうり オクラ パイン
26日(月)	りんご	さつま芋ご飯 さばの照焼き キャベツの塩昆布和え 牛肉とごぼうの炒め 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	さば 牛肉 油揚げ みそ チーズ 卵 豆乳 こんぶ 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 バター こんにやく ごま油 小麦粉	キャベツ ごぼう 人参 玉ねぎ しょうが ねぎ オレンジ
27日(火)	オレンジ	あわご飯 ぎせい豆腐 クープイリチー なすのみそ汁 バナナ	牛乳 マーブルケーキ	豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ 昆 布 鶏ミンチ 牛乳 牛乳	米 もちきび 砂糖 こんにやく 油 ケーキミックス 砂糖	玉ねぎ 赤ピーマン 椎茸 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ バナナ
28日(水)	バナナ	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 筑前煮 青菜のごま和え 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 紅芋くずもち	さわら 鶏肉 ゆし豆腐 みそ きなこ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま 里芋 油 いもくず 紅芋粉	しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 小松菜 ごぼう たけのこ きぬさや えのき ねぎ 椎茸 りんご
29日(木)	りんご	麦ご飯 とんかつ キャベツの梅和え ひじき炒め煮 かぶのみそ汁 パイン	牛乳 ジャムサンド	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン いちごジャム	にんにく キャベツ きゅうり 人参 もやし いんげん かぶ ねぎ パイン
30日(金)	オレンジ	チキンライス 魚フライ・タルタルソース 茹ブロッコリー キャベツのゆかり和え クリームスープ バナナ	牛乳 チーズサブレ	鶏肉 白身魚 卵 ウィンナー 粉チーズ 豆乳 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 砂糖 バター	玉ねぎ ピーマン ピクルス キャベツ ブロッコリー 人参 もやし セロリ マッシュルーム コーン バナナ



※行事、材料の都合などにより、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。

