

2017年 9月

## 予定献立表

月		火		水		木		金		土	
								1	胚芽ロール タンドリーチキン カラフルサラダ 南瓜のポタージュ  わかめおにぎり むぎちゃ	2	かたバ-ジュ- 甘酢モズク キャバ-ツの味噌汁 果物  やきいも 保育園ミルク
4	もずく丼 トマトとおくらの酢醤油和え 豚汁  ごまラスク 保育園ミルク	5	胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 拌三絲 オニオンスープ  たかはしもち むぎちゃ	6	胚芽ご飯 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ コーンスープ  鉄ゼリー クラッカー 保育園ミルク	7	胚芽ご飯 魚の有馬焼き 大根と鶏の炒め煮 小松菜と油揚げの味噌汁 果物  かぼちゃパイ むぎちゃ	8	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根サラダ 豆苗スープ  ぼーぼー 保育園ミルク	9	焼きそば とうがんスープ ブロッコリーサラダ  アンパンマンせんべい 保育園ミルク つけ合トマト
11	タコライス マッシュポテト はんぺんの清まし汁 果物  ちんすこう 保育園ミルク ブルーン	12	胚芽ご飯 擬製豆腐 五目ぎんぴら炒め そうめん汁  冷しぜんざい 果物	13	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き カボチャサラダ レタスの味噌汁  ココアスティック むぎちゃ 型抜きチーズ	14	おべんとう   じゃがいもチーズケーキ 保育園ミルク	15	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	16	さかなそばろご飯 パパイヤ炒め 高野豆腐の清し汁  五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
18	敬老の日	19	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼 からし菜炒め ツナとエビの味噌汁 果物  うむくじてんぷら むぎちゃ	20	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 春雨ナムル(もやし) 野菜スープ  もずくパン 保育園ミルク 型抜きチーズ	21	ごぼうピラフ わかめと麩の味噌汁 ひじき炒め 果物  おから団子(きな粉) 保育園ミルク	22	なすのミートスパゲティー キャベツサラダ ア-サ汁 果物  鮭おにぎり むぎちゃ	23	秋分の日
25	納豆ご飯 く-ぶいりち- 冬瓜と人参の味噌汁 果物  じゃこトースト 保育園ミルク	26	胚芽ご飯 魚のピザ焼 コーンとレタスのサラダ 麩とツナの味噌汁  スイートポテト 豆乳	27	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット 胡瓜とわかめの酢の物 ポテトスープ  丸ぼうろ 保育園ミルク 果物	28	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 人参しりしりー えのきと青梗菜の清まし汁  野菜プリッツ(手作り) 保育園ミルク	29	キッズビビンバ わかめスープ(エビ・わか) 鶏肉の照焼き 果物  もずくのひらや-ち- むぎちゃ	30	胚芽ご飯 鶏のレバー風味焼 ゆし豆腐 きのこ炒め  はと麦おこし 保育園ミルク 糸きりわかめ

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2017年 9月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	金	鶏肉 アーモンド 普通牛乳 ヲシロイ	胚芽ロール マカロニ マネー 精白米 有塩バター 生クリーム	にんにく 胡瓜 人参 コーン 西洋南瓜 玉葱 糸きりわかめ
2	土	豚肩ロース 竹輪 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 焼き芋	かたがひ 人参 干椎茸 もずく 胡瓜 キャベツ 果物
3	日			
4	月	豚挽肉 卵 ヲシロイ 豚肩肉 みそ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 炒り胡麻 有塩バター	もずく ビーツ 人参 生姜 トマト 胡瓜 じゃがいも 干椎茸 こんにゃく ねぎ
5	火	鯖 卵 アーモンド 国産大豆 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 春雨 胡麻 ごま油 三温糖 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	胡瓜 もやし 人参 玉葱 大根
6	水	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 鯖 アーモンド 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん 油 片栗粉 鉄ゼリー クラッカー	長ねぎ コーン 人参 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト クレハイツ 玉葱 大根
7	木	鯖 鶏肉 油揚げ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 ごま油 三温糖 春巻きの皮 有塩バター	生姜 にんにく 大根 人参 こんにゃく むぎ枝豆 小松菜 西洋南瓜 果物
8	金	鶏肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 鯖 アーモンド 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん 白ごま 三温糖 薄力粉 薄力粉 黒砂糖粉	玉葱 切り干し大根 胡瓜 人参 トウモロコシ しめじ
9	土	豚肉 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 片栗粉 ごま油 せんべい	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり 冬瓜 ねぎ ブロッコリー コーン 胡瓜 ミトマト
10	日			
11	月	合挽肉 アーモンド 普通牛乳 はんぺん 保育園ミルク	精白米 油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖	玉葱 キャベツ トマト 大根 しめじ ねぎ ブルネ 果物
12	火	沖縄豆腐 卵 すり身 豚肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 ごま油 そうめん(乾) 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	人参 コーン じゃがいも こんにゃく 干椎茸 しめじ みつ葉 果物
13	水	鯖 みそ アーモンド かつお節 型抜きチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 オリーブ油 マカロニ マネー ココアスティック	キャベツ 人参 西洋南瓜 胡瓜 じゃがいも えのき
14	木	クリームチーズ 卵 保育園ミルク	じゃがいも 上白糖 薄力粉 生クリーム	レモン汁
15	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 鯖缶 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 焼きのり
16	土	鯖 鶏肉 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 五穀かりんとう	人参 じゃがいも 根みつば 生姜 大根 千切り 玉葱 ビーツ えのき ねぎ 果物
17	日			
18	月			
19	火	豚肩ロース 沖縄豆腐 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 紅いも 炒り胡麻	生姜 かつお節 キャベツ もやし 人参 しめじ えのき ねぎ 果物
20	水	鯖 保育園ミルク 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 緑豆春雨 ごま油 もずくパン	玉葱 人参 もやし 胡瓜 コーン 大根
21	木	アーモンド みそ 油揚げ 大豆水煮 チキアギ おから きな粉 保育園ミルク	精白米 ごま油 上白糖 本みりん おつゆ麩 油 白玉粉 三温糖	じゃがいも ビーツ 乾燥わかめ ねぎ 干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 コーン 果物
22	金	合挽肉 豚肉 絹ごし豆腐 鯖	スパゲッティ(乾) オリーブ油 三温糖 精白米 油	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト 大根 キャベツ コーン じゃがいも 大根(乾) ねぎ かつお節 果物
23	土			
24	日			
25	月	挽きわり納豆 豚肩ロース みそ ヲシロイ ビザ用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 フランスパン マネー	刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コーン 冬瓜 ねぎ 果物
26	火	鯖 アーモンド ビザ用チーズ みそ 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 おつゆ麩 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	玉葱 コーン 胡瓜 じゃがいも 人参 カットわかめ もやし
27	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 ヲシロイ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも 丸ぼうろ	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 トマト 乾燥わかめ 人参 大根 果物
28	木	鯖 卵 かつお節 味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 薄力粉 有塩バター 白ごま	生姜 人参 ビーツ 玉葱 えのき かつお節 大根
29	金	豚挽肉 鶏挽肉 卵 鶏肉 鯖缶 卵 普通牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 本みりん 薄力粉 油	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト 乾燥わかめ えのき ねぎ もずく コーン 果物
30	土	鶏肉 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 有塩バター はとむぎおこし	レモン汁 ねぎ しめじ まいたけ 人参 玉葱 コーン にんにく 糸きりわかめ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。