

12日・・・新メニュー☆
8日・・・お誕生日会



9月 給食献立表



なかよし保育園

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
9/1 (金)	わかめおにぎり	米 いりごま		わかめ	塩	バナナ	ヨーグルト/市販のお菓子
	サバの竜田揚げ	油 片栗粉	サバ	しょうが	醤油 みりん 酒 きび糖		ヨーグルト(乳)/ベジたべる
	きゅうりの塩昆布和え			きゅうり 人参 もやし 塩昆布	醤油 みりん		
	豆腐のみそ汁		絹豆腐	しめじ ねぎ	みそ		お茶
9/2 (土)	鶏の照り焼き丼	米	鶏肉	玉ねぎ ねぎ	醤油 みりん 酒 きび糖	オレンジ	市販のお菓子
	大根の煮物		厚揚げ	大根 人参 絹さや	醤油 みりん		市販のお菓子(サンコー)
	なめこのすまし汁			なめこ 人参 小松菜	醤油 みりん 酒		
							牛乳
9/4 (月)	ごはん	米				フグ ル ー ッ プ	豆乳蒸しパン
	サワラの幽庵焼き		サワラ	ゆず	醤油 みりん 酒		薄力粉 豆乳 きび糖 塩 ベーキングパウダー
	白菜のゆかり和え		かまぼこ(卵)	白菜 もやし ゆかり	醤油 みりん		
	かぼちゃのみそ汁			かぼちゃ 玉ねぎ えのき ねぎ	みそ		牛乳
9/5 (火)	カレーうどん	うどん カレールウ	牛肉 薄揚げ	玉ねぎ 人参 ねぎ	酒	パイ ナ ッ プ ル	ポテチーズ
	コールスローサラダ	マヨネーズ(卵)		キャベツ 人参 きゅうり	塩 酢		じゃがいも チーズ(乳) 片栗粉 塩
	切干大根のソテー	油	ツナ	切干大根 パプリカ	醤油 みりん		
							牛乳
9/6 (水)	ごはん	米				バナナ	市販のパン
	チキン南蛮	油 片栗粉 マヨネーズ(卵)	鶏肉 卵	玉ねぎ レモン汁 パセリ粉	醤油 きび糖 酢		北海道ミルクパン(卵・乳)
	じゃがいものソテー	油 じゃがいも	ツナ	チンゲン菜 パプリカ	醤油 みりん		
	コーンのスープ			コーン もやし ニラ	コンソメ(乳)		牛乳
9/7 (木)	ごはん	米				オレンジ	チヂミ
	カレイの梅照り焼き		カレイ	梅干し	醤油 みりん 酒		薄力粉 片栗粉 ニラ 玉ねぎ 卵 塩 酢 醤油 ごま油
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節 ちくわ	ブロッコリー 人参	醤油 みりん		いりごま
	大根のみそ汁			大根 しめじ わかめ	みそ		牛乳
9/8 (金) (お誕生日会)	コーンチャーハン	米 バター(乳)		コーン 人参	コンソメ(乳)	プ チ ゼ リ ー	チョコドーナツ
	しゅうまい	シュウマイの皮 ごま油 片栗粉	豚挽肉	キャベツ ニラ しょうが	醤油 きび糖 中華味(乳)		ホットケーキミックス 牛乳 卵 きび糖 バター(乳) 生クリーム(乳) カラースプレー(乳) (幼児のみ) ココア(幼児のみ)
	もやしのナムル/キャンディーチーズ	ごま油 いりごま	キャンディーチーズ(乳)	もやし 人参 ほうれん草	醤油 きび糖		
	卵の中華スープ		卵	玉ねぎ もずく ねぎ	中華味(乳)		アシドミルク (いちご味) (乳)
9/9 (土)	ごはん	米				フグ ル ー ッ プ	市販のお菓子
	豚肉のしそ炒め	油	豚肉	玉ねぎ しめじ 青しそ	醤油 酒		市販のお菓子(サンコー)
	きゅうりの梅和え			きゅうり 人参 もやし 梅干し	醤油 みりん		
	わかめのみそ汁			わかめ かぼちゃ えのき	みそ		牛乳
9/11 (月)	ごはん/納豆	米	納豆			パイ ナ ッ プ ル	抹茶のチーズケーキ
	鶏肉のねぎ塩焼き		鶏肉	白ねぎ ねぎ	塩麹 酒		薄力粉 クリームチーズ(乳) 卵 きび糖 抹茶 生クリーム(乳) レモン汁
	小松菜のしらす和え		しらす	小松菜 人参 もやし	醤油 みりん		
	さつまいものみそ汁	さつまいも		白菜 しめじ	みそ		牛乳
9/12 (火)	パン	ロールパン(乳)				バナナ	きのこの炊込みごはん
	サケのピザソース焼き		サケ チーズ(乳)		酒 ピザソース		米 しめじ えのき 薄揚げ 醤油 みりん 酒
	コーンのサラダ			コーン 人参 きゅうり ひじき	醤油 きび糖 酢		
	☆カレースープ☆	じゃがいも	ウイニー	玉ねぎ 人参 キャベツ	コンソメ(乳) カレー粉		牛乳
9/13 (水)	牛丼	米 系こんにゃく	牛肉	ごぼう 人参 玉ねぎ 絹さや	醤油 みりん 酒 きび糖	オレンジ	ももゼリー
	かぼちゃの天ぷら	油 天ぷら粉(卵)		かぼちゃ	塩		ももゼリー
	キャベツのすまし汁			キャベツ わかめ しめじ	醤油 みりん 酒		
							牛乳
9/14 (木)	ごはん	米				フグ ル ー ッ プ	フルーツヨーグルト
	ツナ入り厚焼き卵	油 じゃがいも	卵 ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ	醤油 みりん 酒		ヨーグルト(乳) みかん缶 白桃缶 バイン缶
	もやしののり和え			もやし 人参 キャベツ 刻みのり	醤油 みりん		
	麩のみそ汁	麩		えのき わかめ	みそ		お茶
9/15 (金)	ごはん	米				パイ ナ ッ プ ル	かぼちゃのマフィン
	サバのしょうが焼き		サバ	しょうが	醤油 みりん 酒		かぼちゃ ホットケーキミックス きび糖 バター(乳)
	白和え	練りごま 板こんにゃく	木綿豆腐	人参 ひじき ほうれん草	白みそ 醤油 きび糖		
	みつばのすまし汁			しめじ 大根 みつば	醤油 みりん 酒		牛乳

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
9/16 (土)	和風スパゲティー	油 スパゲティー	ベーコン	玉ねぎ キャベツ しめじ	醤油 みりん 塩	バナナ	市販のお菓子
	大根のサラダ			大根 人参 コーン	醤油 きび糖 酢		市販のお菓子(サンコー)
	わかめのすまし汁			わかめ 白菜 人参	醤油 みりん 酒		
							牛乳
9/18 (月)	敬老の日						
9/19 (火)	ごはん	米				ブチゼリー	米粉のパウンドケーキ
	カレイの野菜あんかけ	片栗粉	カレイ	玉ねぎ 人参 しいたけ	醤油 みりん 酒		卵 きび糖 油 塩 米粉 牛乳 ベーキングパウダー
	刻み昆布のサラダ			刻み昆布 人参 きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		玉ねぎ 小松菜	みそ		牛乳
9/20 (水)	パン	ハニーロール(乳)				バナナ	カレーバターコーンごはん
	オムレツ	油	卵 鶏挽肉	玉ねぎ 人参 しめじ	コンソメ(乳) クチャップ		米 玉ねぎ コーン ビーマン カレー粉 バター(乳)
	キャベツのマリネ	オリーブ油	ツナ	キャベツ きゅうり もやし	醤油 きび糖 酢		
	マカロニスープ	マカロニ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	コンソメ(乳)		牛乳
9/21 (木)	冷やしうどん	うどん	薄揚げ	わかめ ねぎ	めんつゆ 醤油 きび糖	オレンジ	レモンクッキー
	ちくわの磯辺揚げ	油 天ぷら粉(卵)		ちくわ 青のり	塩		薄力粉 バター(乳) きび糖 レモン汁
	和風ポテトサラダ	じゃがいも	かつお節	人参 きゅうり	醤油 きび糖		
							牛乳
9/22 (金)	さつまいものごはん	米 さつまいも 黒ごま			塩	フグルレーツ	ヨーグルト/市販のお菓子
	サケのバター醤油焼き	バター(乳)	サケ		醤油 みりん 酒		ヨーグルト(乳)/星だべよ
	もやしの和え物			もやし 人参 キャベツ	醤油 みりん		
	ごぼうのみそ汁			ごぼう 人参 えのき 小松菜	みそ		お茶
9/23 (土)	秋分の日						
9/25 (月)	ジャージャー麺	中華麺 片栗粉 ごま油	豚挽肉	人参 しいたけ 白ねぎ ニら にんにく	紹興酒 酒 きび糖 中華味(乳) 醤油	バナナ	チャーハン
	ポテトときのこのソテー	油 じゃがいも		エリンギ しめじ 人参	醤油 みりん		米 ウイニー 玉ねぎ 油 卵 コンソメ(乳)
	卵の中華スープ		卵	玉ねぎ もやし わかめ	中華味		
							牛乳
9/26 (火)	ごはん	米				ブチゼリー	黒糖スコーン
	カレイの香味焼き		カレイ	にんにく しょうが	醤油 みりん 酒		薄力粉 黒糖 油 豆乳 ベーキングパウダー
	わかめの酢の物			わかめ きゅうり 人参 もやし	醤油 きび糖 酢		
	豆乳のみそ汁		豆乳	かぼちゃ しめじ ねぎ	みそ		牛乳
9/27 (水)	ごはん	米				オレンジ	おからのマフィン
	鶏のからあげ	油	鶏肉	しょうが にんにく	醤油 みりん 酒		バター(乳) きび糖 卵 牛乳 おから ベーキングパウダー 薄力粉 バニラエッセンス
	大根のボン酢サラダ		ツナ	大根 人参 きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	なめこのみそ汁			なめこ 玉ねぎ 白菜	みそ		牛乳
9/28 (木)	ガバオライス	米 ごま油 片栗粉	卵 鶏挽肉	ビーマン パフリカ 人参 しょうが にんにく レモン汁	中華味 きび糖 みりん オイスターソース	バナナ	焼きビーフン
	チンゲン菜の炒め物	油 じゃがいも		チンゲン菜 人参 コーン	醤油 みりん		ビーフン ごま油 ニら 人参 もやし 中華味(乳) みりん 醤油
	春雨のスープ	春雨		玉ねぎ えのき ニら	中華味(乳)		
							牛乳
9/29 (金)	ごはん	米				フグルレーツ	ホットケーキ
	サワラのみぞれ煮		サワラ	大根 青しそ	醤油 みりん 酒 塩		ホットケーキミックス 牛乳 卵 油
	ほうれん草のおかか和え		かつお節	ほうれん草 人参 もやし	醤油 みりん		メープルシロップ
	もずくのすまし汁			もずく 玉ねぎ えのき	醤油 みりん 酒		白ぶどう&ほうれん草
9/30 (土)	ごはん	米				オレンジ	市販のお菓子
	豚肉のみそ野菜炒め	油	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ	みそ みりん 酒 きび糖		市販のお菓子(サンコー)
	ひじきのサラダ			ひじき 人参 チンゲン菜	醤油 きび糖 酢		
	麩のすまし汁	麩		玉ねぎ わかめ	醤油 みりん 酒		牛乳