



# 9月 こんだてひょう



| 曜日  | 日         | 朝の未満児おやつ    | 副 食                                          | 材 料                                                                                                          | 主食                                                                                  | 3時 おやつ                                             |
|-----|-----------|-------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 月   | 9         | 牛乳<br>チーズ   | ポークソテーの和風ソース<br>ゆで野菜(きゃべつ、人参)<br>ベーコンチャウダー   | 豚肉・玉ねぎ・生姜・醤油・酒・油・味噌・砂糖・ケチャップ・片栗粉<br>キャベツ・人参<br>ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・塩P・鶏がら・醤油                    | ごはん                                                                                 | 牛乳<br>梨<br>せんべい                                    |
| 火   | 10<br>24  | 牛乳<br>クッキー  | 魚の香り焼き<br>千切り大根のサラダ<br>かぼちゃのみそ汁              | 白身魚・白ごま・にんにく・生姜・葱・砂糖・酒・醤油・みりん<br>千切り大根・赤ピーマン・胡瓜・シーチキン・プロセスチーズ・酢・醤油・油・リンゴ・玉ねぎ<br>かぼちゃ・油揚げ・玉ねぎ・(乾)わかめ・葱・味噌・煮干し | ごはん                                                                                 | 牛乳<br>フルーツゼリー<br>(寒天パパ・パイン缶・みかん缶)                  |
| 水   | 11<br>25  | 牛乳<br>ビスケット | 牛肉ときゃべつのプルコギ<br>きゅうりの昆布和え<br>きのこのスープ 果物(みかん) | 牛肉・キャベツ・もやし・人参・にら・ピーマン・ごま油・焼肉のたれ・酒・みりん・ごま<br>胡瓜・塩昆布<br>エリンギ・しめじ・玉ねぎ・人参・葱・醤油・塩P・鶏がら /みかん                      | ごはん                                                                                 | お茶<br>おはぎ<br>(もち米・きな粉・砂糖・塩)                        |
| 木   | 12<br>26  | 飲むヨーグルト     | 白身魚のチーズフライ<br>ほうれん草ともやしのごま和え<br>そうめんのすまし汁    | 白身魚・塩P・醤油・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・パセリ・油<br>ほうれん草・もやし・人参・胡瓜・ちりめんじゃこ・ごま・砂糖・醤油<br>そうめん・生椎茸・三つ葉・人参・醤油・みりん・塩・煮干し           | ごはん                                                                                 | 牛乳<br>黒糖入り蒸しパン<br>(小麦粉・BP・黒砂糖・卵・バター・牛乳)            |
| 金   | 27        | 牛乳<br>バナナ   | 鶏肉と大豆の煮込み<br>おかかサラダ<br>きゃべつのみそ汁              | 鶏肉・ゆで大豆・厚揚げ・人参・干し椎茸・インゲン・大根・砂糖・醤油・酒・みりん<br>胡瓜・人参・かつお節・醤油・マヨネーズ<br>キャベツ・じゃがいも・(乾)わかめ・葱・味噌・煮干し                 | ごはん                                                                                 | 牛乳・ピザトースト<br>(食パン・ケチャップ・ホールコーン<br>ピーマン・玉葱・とろけるチーズ) |
| 土   | 14<br>28  | 牛乳          | スパゲティナポリタン<br>かきたまスープ<br>パイン缶                | スパゲティ・ウイナー・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・油・ケチャップ・塩P<br>エノキ茸・玉ねぎ・人参・葱・卵・醤油・塩・コンソメ<br>パイン缶                               |  | 牛乳<br>スティックパン                                      |
| 月   | 2<br>30   | 牛乳<br>卵ボーロ  | チキン南蛮<br>添え野菜(きゃべつ・トマト・きゅうり)<br>豆腐のすまし汁      | 鶏肉・塩P・小麦粉・卵・油・砂糖・酢・醤油・生姜・だし汁<br>きゃべつ・トマト・胡瓜 /卵・パセリ・玉ねぎ・マヨネーズ・砂糖・レモン汁<br>豆腐・干し椎茸・ほうれん草・醤油・塩・みりん・煮干し           | ごはん                                                                                 | お茶<br>豆乳もち<br>(豆乳・砂糖・片栗粉・きな粉・砂糖・塩)                 |
| 火   | 3<br>17   | 飲むヨーグルト     | 里芋の煮ころがし<br>かみかみサラダ<br>もやしのみそ汁               | 里芋・合いびき肉・人参・千切り大根・インゲン・砂糖・醤油・みりん・片栗粉・だし汁<br>ソフトさきいか・キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ・塩<br>もやし・豆腐・(乾)わかめ・葱・味噌・煮干し             | ごはん                                                                                 | 牛乳・バナナ<br>かりかりいりこキャラメル風味<br>(かえりいりこ・砂糖・バター・醤油)     |
| 水   | 4<br>18   | 牛乳<br>せんべい  | 鮭のみそバター焼き<br>ひじきの洋風サラダ<br>野菜スープ              | 鮭・バター・味噌・砂糖・酒・醤油<br>ひじき・醤油・みりん・ツナ缶・レモン汁・胡瓜・もやし・人参・オリーブ油・砂糖・酢・塩<br>キャベツ・人参・玉ねぎ・(乾)わかめ・醤油・塩P・鶏がら               | ごはん                                                                                 | 牛乳・パインケーキ<br>(小麦粉・B・P・砂糖・卵<br>スキムミルク・バター・パイン缶)     |
| 木   | 5<br>19   | 牛乳<br>ビスコ   | 高野豆腐の卵とじ<br>南瓜の甘煮<br>青菜のみそ汁                  | 高野豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・葱・卵・油・砂糖・醤油・みりん・だし汁<br>南瓜・砂糖・醤油<br>青菜・油揚げ・人参・味噌・煮干し                                      | ごはん                                                                                 | 牛乳<br>さつま芋スティック<br>(さつま芋・片栗粉・砂糖・油)                 |
| 金   | 6<br>20   | 牛乳<br>バナナ   | 三色揚げ<br>添え野菜(キャベツ・トマト・きゅうり)<br>中華スープ         | むきエビ・酒・ホールコーン・むき枝豆・さつま芋・小麦粉・卵・油<br>キャベツ・トマト・胡瓜・塩・レモン汁・マヨネーズ<br>玉ねぎ・人参・にら・エノキ茸・醤油・ごま油・塩P・鶏がら                  | ごはん                                                                                 | 飲むヨーグルト<br>クッキー                                    |
| 土   | 7<br>21   | 牛乳          | ハヤシライス<br>きゅうりとちくわの酢の物<br>果物(オレンジ)           | 牛肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・にんにく・グリーンピース・ホールトマト<br>胡瓜・(乾)わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖・醤油 /ケチャップ・ソース・バター・塩P・鶏がら<br>オレンジ              | ごはん                                                                                 | 牛乳<br>ミニパン                                         |
| 誕生会 | 13<br>(金) | 牛乳<br>せんべい  | ちらし寿司<br>鶏の唐揚げ/すまし汁<br>スパゲティサラダ / 果物         | ごぼう・人参・油揚げ・干し椎茸・かまぼこ・ちりめんじゃこ・醤油・砂糖・酢・塩<br>鶏肉・塩P・生姜・醤油・片栗粉・油/スパゲティ・胡瓜・ロースハム・キャベツ・マヨネーズ<br>花麩・人参・葱・煮干し・醤油 /巨峰  | ごはん                                                                                 | お茶<br>カップヨーグルト                                     |

行事等により献立を変更する場合がございます。