



# 9月 こんだて表



平成29年9月 ななほしキッズ

| 曜日  | 日             | 朝の未満児おやつ      | 副食   | 材料  | 主食  | 3時 おやつ  |
|-----|---------------|---------------|--|---|-----|---|
| 月   | 11<br>25      | 飲むヨーグルト       | 豚肉ときゃべつのプルコギ<br>納豆<br>きのこのスープ                | 豚肉・きゃべつ・もやし・人参・にら・ピーマン・ごま油・焼肉のたれ・酒<br>みりん・ごま(片栗粉)/ 納豆・だし割りしょうゆ<br>エリンギ・しめじ茸・玉ねぎ・人参・ねぎ・しょうゆ・塩こしょう・煮干                 | ごはん | 牛乳<br>梨<br>せんべい                                   |
| 火   | 12<br>26      | 牛乳<br>あられ     | 魚の香り焼き(添え)レタス<br>春雨の酢の物<br>かぼちゃのみそ汁          | 魚切り身・黒ごま・にんにく・生姜・ねぎ・砂糖・酒・しょうゆ・みりん/ レタス<br>春雨・きゅうり・ホールコーン・カニカマ・ごま・砂糖・酢・しょうゆ・塩<br>かぼちゃ・油揚げ・玉葱(乾)わかめ・ねぎ・みそ・煮干          | ごはん | お茶<br>みるくっこ<br>(牛乳・片栗粉・きなこ・砂糖)                    |
| 水   | 13<br>27      | 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・しょうが・しょうゆ・酒・油・みそ・砂糖・ケチャップ・水・片栗粉・玉ねぎ<br>きゃべつ・人参<br>ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・塩こしょう・鶏がら・醤油                   | ごはん | お茶<br>おはぎ(もち米・きなこ・砂糖)<br>きゅうりの浅漬け(胡瓜・酢・みりん・醤油)    |
| 木   | 14<br>28      | 牛乳<br>ビスケット   | 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>すまし汁 果物(みかん) | 白身魚・塩こしょう・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・ちりめんじゃこ・ごま・砂糖・しょうゆ<br>そうめん・生椎茸・カイワレ菜・人参・しょうゆ・みりん・塩・煮干/ みかん        | ごはん | 牛乳<br>ロールカステラ                                     |
| 金   | 1<br>15<br>29 | 牛乳<br>果物(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・しょうゆ<br>酒・みりん・だし汁/ きゅうり・人参・かつお節・しょうゆ・マヨネーズ<br>きゃべつ・じゃが芋(乾)わかめ・ねぎ・みそ・煮干               | ごはん | 牛乳・ピザトースト<br>(食パン・ケチャップ・ツナ缶)<br>(ピーマン・玉葱・とろけるチーズ) |
| 土   | 2<br>16<br>30 | 牛乳<br>クッキー    | スパゲティナポリタン<br>果物(バナナ)<br>かきたま汁               | スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム缶・油<br>ケチャップ・塩こしょう/<br>バナナ<br>えのき茸・玉ねぎ・人参・ねぎ・卵・しょうゆ・塩・煮干                             |     | 牛乳<br>スティックパン                                     |
| 月   | 4             | 飲むヨーグルト       | 里芋の煮ころがし<br>ツナコーンサラダ<br>もやしのみそ汁              | 里芋・合びきミンチ・人参・千切り大根・インゲン・砂糖・しょうゆ・みりん<br>片栗粉・だし汁/ きゃべつ・きゅうり・ツナ缶・ホールコーン・しょうゆ・砂糖・ごま油・酢<br>もやし・豆腐(乾)わかめ・葱・人参・味噌・煮干       | ごはん | 牛乳・フルーツゼリー<br>(アガー・100%ジュース)<br>(パイン缶・チェリー缶)      |
| 火   | 5<br>19       | 牛乳<br>卵ボーロ    | 三色揚げ<br>添え(きゃべつ・トマト・きゅうり)<br>中華風スープ          | むきえび・酒・ホールコーン・(冷)むき枝豆・さつま芋・小麦粉・卵・塩・油<br>きゃべつ・トマト・きゅうり・塩・レモン汁・マヨネーズ<br>玉ねぎ・人参・にら・えのき茸・しょうゆ・ごま油・塩こしょう・鶏がら             | ごはん | 牛乳<br>バナナ<br>かりかりいりこ                              |
| 水   | 6<br>20       | 牛乳<br>おかき     | 鮭のみそバター焼き<br>千切り大根のサラダ<br>野菜スープ              | 鮭切り身・バター・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・しょうが汁<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<br>レタス・玉ねぎ・ホールコーン・人参(乾)わかめ・しょうゆ・塩こしょう・鶏がら        | ごはん | 牛乳・豆ちゃんケーキ<br>(小麦粉・B・P・砂糖・卵)<br>(スキムミルク・バター・金時豆)  |
| 木   | 7<br>21       | 牛乳<br>果物(りんご) | 高野豆腐の卵とじ<br>レバーの甘辛煮<br>青菜のみそ汁                | 高野豆腐・鶏肉・玉ねぎ・干し椎茸・人参・ねぎ・卵・油・砂糖・しょうゆ<br>レバー・にら・しょうが・砂糖・醤油・酒(カレー粉)<br>青菜・油揚げ・人参・みそ・煮干                                  | ごはん | 牛乳<br>ふかし芋  |
| 金   | 22            | 牛乳<br>ウエハース   | チキン南蛮<br>添え(レタス・トマト・胡瓜)<br>豆腐のすまし汁           | 鶏肉・塩こしょう・小麦粉・卵・油・砂糖・酢・しょうゆ・しょうが・だし汁・卵<br>パセリ・玉ねぎ・マヨネーズ・砂糖・レモン汁/ レタス・トマト・胡瓜<br>豆腐・かまぼこ・干し椎茸・ほうれん草・しょうゆ・塩・みりん・煮干      | ごはん | お茶<br>カップヨーグルト<br>クッキー                            |
| 土   | 9<br>24       | 牛乳<br>ビスケット   | ハヤシライス<br>果物(オレンジ)<br>きゅうりとちくわの酢の物           | 牛ミンチ・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>ケチャップ・ウスターソース・バター・塩こしょう・鶏がら (オレンジ)<br>きゅうり(乾)わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖・しょうゆ        | ごはん | 牛乳<br>ミニパン  |
| 誕生会 | 8<br>(金)      | 牛乳<br>せんべい    | ちらし寿司<br>魚の磯辺揚げ/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・しょうゆ・砂糖・酢・塩<br>白身魚・塩こしょう・小麦粉・卵・青のり・油/ お麩・人参・ねぎ・煮干・しょうゆ<br>スパサラ・きゅうり・ロースハム・きゃべつ・マヨネーズ/ ぶどう | ごはん | お茶<br>アイスクリーム<br>ウエハース                            |



行事等により献立を変更する場合がございます。