



# 令和元年 9月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
2	月	ぶどうパン	鶏肉のケチャップあんからめ 千切りキャベツ かぼちゃのサラダ 椎茸と玉ねぎのスープ	鶏肉 生姜 酒 塩 片栗粉 ケチャップ 醤油 素精糖 菜種油 キャベツ かぼちゃ 人参 きゅうり コーン キャベツ マヨネーズ 塩 椎茸 玉ねぎ 万能ねぎ 塩 醤油 かつおだし	しめじご飯 果物 牛乳	ご飯 人参 しめじ 油揚げ 塩 醤油 みりん	スパゲティ サラダ 汁物
3	火	ご飯(米)	鰯の唐揚げ わかめときゅうりのごま酢和え 切干大根の煮物 もやしとしめじのみそ汁	鰯 醤油 酒 片栗粉 菜種油 わかめ きゅうり 酢 素精糖 醤油 ごま 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 もやし しめじ 味噌 にぼしだし	焼きそば 果物 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 中濃ソース 塩 醤油 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
4	水	ご飯(米)	ハヤシライス マカロニフレンチサラダ 豆腐とわかめのスープ	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ トマト缶 菜種油 マカロニ きゅうり 人参 きゃべつ ツナ 塩 菜種油 酢 豆腐 わかめ ねぎ 塩 醤油 かつおだし	フルーツゼリー クラッカー 果物 牛乳	オレンジジュース カルピス 寒天 砂糖 クラッカー 18日ぶどうジュース	炒飯 サラダ 汁物
5	木	ご飯(米)	鶏肉のハンパジーソース 付け合わせ野菜 ごぼうと人参の煮物 中華風卵スープ	鶏肉 酒 塩 みそ 醤油 しょうが 素精糖 練りごま きゅうり もやし トマト ごぼう 人参 醤油 素精糖 なたね油 卵 玉ねぎ コーン ほうれん草 片栗粉 塩 醤油 鶏ガラ かつおだし	黒糖ちんすこう 果物 牛乳	薄力粉 黒砂糖 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
6	金	ご飯(米)	豆腐の松風焼き 大豆の甘煮 三色酢物 根菜のみそ汁	豆腐 豚肉 ねぎ 人参 みそ 素精糖 生パン粉 卵 菜種油 ごま 大豆 昆布 素精糖 醤油 きゅうり 人参 もやし 素精糖 醤油 酢 塩 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	揚げうどん (カレー味) 果物 牛乳	うどん カレー粉 塩 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
7	土	ご飯(米)	豚肉のソース焼き じゃこサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ソース 醤油 塩 菜種油 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 キャベツ 玉ねぎ 油揚げ 味噌 にぼしだし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
9	月	ご飯(米)	チキンカツ さつまいものレモン煮 大根と人参の甘酢和え なめこのみそ汁	鶏肉 塩 酒 薄力粉 卵 パン粉 菜種油 ケチャップ 中濃ソース さつまいも レモン 素精糖 塩 大根 人参 酢 素精糖 塩 なめこ ねぎ 豆腐 味噌 にぼしだし	フルーツ ヨーグルト せんべい 麦茶	ヨーグルト グラニュー糖 桃缶 みかん缶 ハイン缶 せんべい	おにぎり 和え物 汁物
10	火	ご飯(米)	さばの味噌煮 きんぴらごぼう キャベツのおかか和え 大根と油揚げのすまし汁	さば 味噌 醤油 素精糖 みりん 生姜 ごぼう 人参 醤油 素精糖 なたね油 キャベツ かつお節 醤油 かつおだし 大根 油揚げ 万能ねぎ 塩 醤油 かつおだし	セサミクッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 黒ごま	混ぜご飯 煮物 汁物
11	水	ご飯(米)	ホイコーロー かぼちゃの煮物 もやしのナムル 春雨スープ	豚肉 きゃべつ 人参 ピーマン にんにく 生姜 味噌 醤油 素精糖 菜種油 かぼちゃ 素精糖 醤油 豆もやし きゅうり 素精糖 塩 酢 ごま油 春雨 きゃべつ ささみ 塩 醤油 かつおだし 片栗粉	きな粉団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 きな粉 素精糖 塩	炒飯 サラダ 汁物
12	木	ご飯(米)	秋刀魚の塩焼き ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え 具沢山汁	秋刀魚 塩 ひじき 人参 油揚げ 菜種油 醤油 素精糖 ほうれん草 キャベツ 素精糖 醤油 ごま 大根 ごぼう 人参 椎茸 万能ねぎ 豆腐 塩 醤油 かつおだし	ココア揚げパン 果物 牛乳	パン ココア グラニュー糖 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
13	金	スパゲティ	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ レタスのスープ	豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ 薄力粉 バター きゅうり トマト きゃべつ さやいんげん パプリカ コーン 酢 塩 菜種油 レタス 人参 玉ねぎ ベーコン 塩 菜種油	わかめしらす おにぎり 果物 牛乳	ご飯 わかめ しらす 塩	ご飯 焼きもの 汁物
14	土	ご飯(米)	鮭のみそ漬け焼き 大豆と大根のサラダ しめじと玉ねぎのすまし汁	鮭 味噌 醤油 みりん 酒 大豆 大根 人参 きゅうり ツナ 酢 菜種油 塩 しめじ 玉ねぎ 万能ねぎ 塩 醤油 かつおだし	きな粉蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 きな粉	

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆18日は誕生会です。