

# 9月 こんだてひょう

\*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります  
\*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か ず	汁 物			
1	15	金	もやしの麻婆丼	ブロッコリーとベーコンのサラダ	根菜汁	レーズン入り米粉蒸しパン ●牛 乳	七分米・豚肉・人参・もやし・れんこん・しめじ・玉ねぎ エリンギ・生姜・こねぎ・ブロッコリー・ベーコン・にんにく さつま芋・パプリカ・大根・れんこん・ごぼう・油揚げ・ごま油
2	16	土	ごはん	キャベツと挽き肉のみそ炒め おかひじきとツナのサラダ	しめじと油揚げのみそ汁	ぶどう 袋菓子 ●牛 乳	七分米・豚挽き肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン ツナ・おかひじき・もやし・しめじ・油揚げ・大根・ぶどう みそ・醤油・オリーブオイル
4	29	月 金	ごはん	炒め酢豚 切り干し大根の中華風サラダ	# わかめスープ	♣ ういろろ ●牛 乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・さつま芋 しめじ・切り干し大根・きゅうり・春雨・ささみ・わかめ えのき・エリンギ・長ネギ・鶏肉・ごま・小麦粉・さらしあん
5	19	火	ごはん	○ かぼちゃと挽き肉のチーズ焼き さっぱりサラダ	豆とトマトの和風スープ	♣ マカロニきな粉 ●牛 乳	七分米・豚挽き肉・かぼちゃ・玉ねぎ・チーズ・ささ身・しめじ パプリカ・レタス・きゅうり・まいたけ・トマト缶・セロリ ひよこ豆・わかめ・さつま芋・マカロニ・きな粉
6	20	水	ごはん	# 鮭の南部焼き # もやしと蒸し鶏の梅ゴマ和え	けんちん汁	芋ようかん ●牛 乳	七分米・鮭・黒ごま・もやし・きゅうり・鶏肉・レタス・人参 梅干し・まいたけ・エリンギ・豆腐・れんこん・ごぼう 長ネギ・さつま芋・大根・こねぎ・寒天・醤油・ごま油
7	21	木	ごはん	鶏肉と長芋の梅煮 # しめじとニラの酢みそ和え	玉ねぎとれんこんのみそ汁	鮭とわかめの 玄米混ぜごはん ●牛 乳	七分米・鶏肉・長芋・梅干し・玉ねぎ・人参・しめじ・大葉 まいたけ・ニラ・もやし・小松菜・ごま・れんこん・豚挽き 肉・ごぼう・長ネギ・鮭・わかめ・玄米
8	22	金	栗ごはん	豚肉とちんげん菜の塩にんにく炒め 菊花和え	ごぼうとれんこん汁	○♣ かぼちゃブレッド ●牛 乳	七分米・栗・豚肉・ちんげん菜・人参・しめじ・玉ねぎ まいたけ・にんにく・ほうれん草・菊花・もやし・ツナ缶 ごぼう・れんこん・油揚げ・かつおMix・かぼちゃ・豆乳
9	30	土	ごはん	もやしのカレー煮 オクラとしらすの和え物	かぼちゃのみそ汁	梨 袋菓子 ●牛 乳	七分米・豚挽き肉・もやし・人参・玉ねぎ・しめじ・小松菜 生姜・きゅうり・オクラ・しらす・キャベツ・わかめ かぼちゃ・梨・カレー粉・ケチャップ・醤油・みそ
11	25	月	カレーライス	揚げじゃこサラダ	もやしとにらのスープ	フルーツゼリー ●牛 乳	七分米・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・しめじ・トマト缶 豆乳・なたね油・レタス・きゅうり・大根・ジャコ・もやし にら・甘夏・りんご・梨・レーズン・寒天・カレー粉
12	26	火	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのみそ和え	吉野汁*	♣ 焼きうどん ●牛 乳	七分米・かぼちゃ・豚挽き肉・人参・玉ねぎ・いんげん キャベツ・小松菜・しめじ・ささみ・大根・豆腐・れんこん 里芋・乾麺・にら・かつお削り・醤油・コーンスターチ
13	27	水	なすとピーマンのみそ丼	小松菜とささ身のおひたし	豆腐とわかめのみそ汁	♣ マーラーカオ ●牛 乳	七分米・なす・ピーマン・豚挽き肉・パプリカ・玉ねぎ・人参 しめじ・にんにく・生姜・長ネギ・小松菜・もやし・ささ身 豆腐・大根・わかめ・ホットケーキMix・ごま油・豆乳
14	28	木	♣ トマトとしめじの バジルソースパスタ	サイコロサラダ	コーンポタージュスープ	ゆかりだし汁ごはん 麦 茶	スパゲティ・しめじ・トマト缶・にんにく・ベーコン・バジル 玉ねぎ・レモン・きゅうり・人参・パプリカ・大根・ひよこ豆 クリームコーン缶・豆乳・七分米・ゆかり・しらす

〈今月の予定〉

- 1日(金) 引き渡し訓練
- 8・9日(金・土) かもめGキャンプ
- 7・28日(木) 乳児健診
- 29日(金) 避難訓練



アレルギー対応

- : 「牛乳」
- : 「乳製品」
- ♣ : 「小麦・小麦製品」
- # : 「ごま・ごま油」