



9月献立表



2018年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	10	ごはん きのこの揚げ焼売 空心菜の炒め物 春雨スープ	ブラウニー※ 牛乳※	米・豚肉・玉葱・干し椎茸・エリンギ・ 舞茸・生姜・焼売の皮・空心菜・ニンニク・ 人参・筍・豆腐・青梗菜・春雨・えのき・ マーガリン・卵・薄力粉・ココア・牛乳	3	ごはん メパルの煮付け かぼちゃのいとこ煮 かみなり豚汁	チョコレートケーキ※ 牛乳※	米・メパル・生姜・南瓜・小豆・豚肉・ ごぼう・豆腐・人参・大根・油揚げ・ 小松菜・長葱・えのき・卵・薄力粉・ ココア・生クリーム・牛乳
火	11 25	ごはん 鯖のケチャップ煮 切り干し大根のサラダ※ じゃが芋とコーンのみそ汁	11日しらすおにぎり 25日手打ちうどん お茶	米・鯖・薄力粉・生姜・きゅうり・ 切り干し大根・人参・マヨネーズ・ゴマ・ 玉葱・じゃが芋・いんげん・コーン・ 南瓜・かぶ・かぶの葉・中力粉・ お茶・しらす・しそ	4 18	ゆかり玄米ごはん 鶏肉のはちみつ焼き 秋野菜の煮浸し 根菜汁	大学芋 牛乳※	玄米・ゆかり・鶏肉・はちみつ・ サラダ菜・小松菜・人参・えのき・ しめじ・エリンギ・油揚げ・長葱・大根・ ごぼう・里芋・干し椎茸・ほうれん草・ さつまいも・ゴマ・牛乳
水	12 26	ぶどうパン タンドリーチキン 茹で野菜 ほうれん草とろとろスープ	りんごゼリー お茶	強力粉・イースト・干しぶどう・鶏肉・ レモン・ヨーグルト・カレールウ・ブロッコリー・ ミニトマト・さつまいも・玉葱・人参・ベーコン・ じゃが芋・ほうれん草・パプリカ・キャベツ・ エリンギ・アガー・りんごジュース・お茶	5 19	食パン(ジャム) チキングラタン グリーンサラダ かぶのスープ	5日しらすおにぎり 19日おはぎ お茶	食パン・ジャム・鶏肉・玉葱・人参・ブロッコリー・ マッシュルーム・マカロニ・薄力粉・マーガリン・牛乳・ パン粉・サニータス・きゅうり・ミニトマト・コーン・ いんげん・かぶ・えのき・白菜・かぶの葉・ 米・しらす・しそ・お茶・餅米・きなこ
木	13 27	玄米ごはん 豆腐の肉味噌※ ひじきの煮物 具だくさんみそ汁	ポップコーン 牛乳※	玄米・豆腐・豚肉・玉葱・人参・ 干し椎茸・しそ・マヨネーズ・ひじき・ 竹輪・ごぼう・いんげん・梅干し・大根・ えのき・油揚げ・ほうれん草・じゃが芋・ とうもろこし・マーガリン・生クリーム・牛乳	6 20	ごはん そぼろ納豆 カレイの味噌焼き オクラの漬け物 南瓜と茄子のみそ汁	ぶどうケーキ※ 牛乳※	米・納豆・切り干し大根・カレイ・オクラ・ 茄子・きゅうり・昆布・モロヘイヤ・しそ・ オカ・玉葱・人参・茄子・えのき・ 油揚げ・小松菜・南瓜・薄力粉・ アーモンド・卵・ピオーネ・牛乳
金	14 28	生姜ごはん 豚小間ハンバーグ キャベツの和風ドレッシングサラダ しじみ汁	14日きなこクッキー※ 28日抹茶クッキー 牛乳※	米・生姜・油揚げ・昆布・豚肉・薄力粉・ ゴマ・キャベツ・人参・きゅうり・オカ・玉葱・ しじみ・万能葱・えのき・薄力粉・ マーガリン・きな粉・豆乳・牛乳・抹茶	7 21	栗ご飯 蓮根のはさみ揚げ 菊の花の酢の物 きのこ白菜のみそ汁	7日ツナサンド※ 21日ポンデケージョ 牛乳※	米・餅米・栗・蓮根・豚肉・長葱・舞茸・ 梅干し・菊の花・わかめ・きゅうり・ 白菜・えのき・なめこ・人参・玉葱・ 豆腐・食パン・ツナ・マヨネーズ・牛乳・ じゃが芋・米粉・チーズ
土	1 15 29	きのこことベーコンの和風パスタ 沢煮碗	お菓子※ 牛乳※	パスタ・ベーコン・玉葱・エリンギ・しめじ・ えのき・ニンニク・マーガリン・長葱・人参・ ごぼう・干し椎茸・いんげん・筍・豚肉・ お菓子・牛乳	8 22	麻婆豆腐丼 青梗菜と豚肉のスープ	お菓子※ 牛乳※	米・豆腐・豚肉・玉葱・長葱・干し椎茸・ ニンニク・生姜・青梗菜・春雨・筍・人参・ お菓子・牛乳

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 564kcal たんぱく質 21, 1g 脂質 17, 9g 塩分 1, 3g

代替え食(アレルギー等)
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵・牛乳・豆乳です。

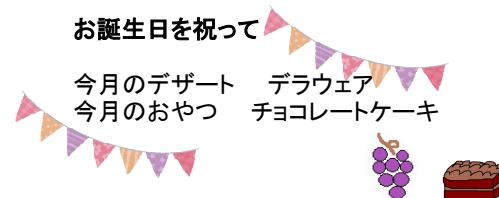
玄米ごはんのメニューの日は、0歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

お誕生日を祝って

今月のデザート デラウェア
今月のおやつ チョコレートケーキ

～今月の郷土食～

そぼろ納豆(茨城)
いとこ煮(山口)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆