



# 9月献立表



2018年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

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 メバルの煮付け 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・マール・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 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・ヒオネ・牛乳	4 18	ゆかりごはん 鶏肉のはちみつ焼き 秋野菜の煮浸し 根菜汁	大学芋※ 牛乳※	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・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	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・ じゃが芋・ベーコン・ほうれん草・パプリカ・ キャベツ・エリンギ・アカー・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	しらすおにぎり 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・サニレタス・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
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	キャラメルポップコーン 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	玄米ごはん 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	6日手打ちうどん 20日おはぎ お茶	玄米・鯖・薄力粉・生姜・きゅうり・ 切り干し大根・人参・マヨネーズ・ 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・餅米・きなこ
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・ 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 きのこと白菜のみそ汁	7日ツナサンド※ 21日ボンデケーキ 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 558kcal たんぱく質 21.0g 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・乳製品・アーモンドです。

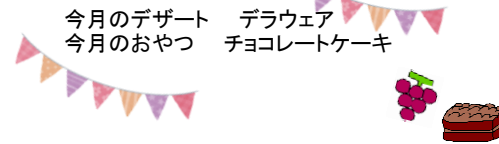
玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に、2歳児グループは玄米と七分搗き米を半量ずつ混ぜたものに替えて提供します。

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☆