



9月献立表



2019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	2/30	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	2日手打ちうどん 30日★タスマンじゅう お茶	米・鯖・薄力粉・生姜・切り干し大根・ きゅうり・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・MIX粉・ ココア・小豆	9	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	チョコレートケーキ※ 牛乳※	米・餅米・栗・蓮根・豚肉・長葱・ しめじ・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・卵・薄力粉・ココア・ 生クリーム・牛乳
火	3/17	生姜ごはん 豚小間ハンバーグ キャベツの和風サラダ しじみ汁	3日豆乳きなこクッキー※ 17日スキムミルクサブレ※ 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・マーガリン・ きな粉・豆乳・牛乳・スキムミルク・卵	10	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	のり塩ポップコーン 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・とうもろこし・ 青のり・マーガリン・牛乳
水	4/18	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	ほうじ茶シフォンケーキ※ 牛乳※	玄米・豆腐・豚肉・玉葱・人参・しそ・ 干し椎茸・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・ 卵・ほうじ茶・薄力粉・牛乳	11	ごはん カレイの味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 かみなり豚汁	ぶどうのケーキ※ 牛乳※	米・鰯・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・薄力粉・アーモンド・卵・ ぶどう・牛乳
木	5/19	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	ミックスジュースゼリー お茶	強力粉・イースト・干しぶどう・鶏肉・ レモン・ヨーグルト・カールウ・ブロッコリー・ ミニトマト・さつま芋・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・アガー・ミックスジュース・お茶	12	ごはん そぼろ納豆 メバルの煮付け いんげんの生姜浸し 南瓜と茄子のみそ汁	大学芋 牛乳※	米・納豆・切り干し大根・メバル・生姜・ いんげん・人参・もやし・オカ・玉葱・ 茄子・えのき・油揚げ・小松菜・ 南瓜・さつま芋・ゴマ・牛乳
金	6/20	ごはん きのこの揚げ焼売 空心菜の炒め物 春雨スープ	6日塩昆布おにぎり 20日おはぎ お茶	米・豚肉・玉葱・干し椎茸・エリンギ・ しめじ・生姜・空心菜・ニンニク・人参・ 焼売の皮・筍・豆腐・春雨・青梗菜・ えのき・昆布・オカ・お茶・もち米・ きな粉	13	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	13日お月見団子 27日みたらし芋団子 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・牛乳・ マーガリン・パン粉・サニーレタス・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・じゃが芋・上新粉・ お茶・さつま芋・白玉粉・小豆
土	7/21	きのこベーコンの和風パスタ 沢煮椀	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	14	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・人参・青梗菜・春雨・筍・ お菓子・牛乳

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 552kcal たんぱく質 21, 0g 脂質 17, 1g 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・乳・豆乳です。

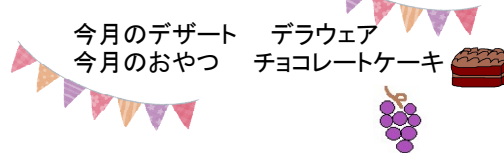
🌸 玄米ごはんのメニューの日は、0・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

🌸 ★4・5歳児からのリクエストで絵本に出てくる『タスマンじゅう』というおやつを提供します。

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～

そばろ納豆(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☆