



9月献立表



2019年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

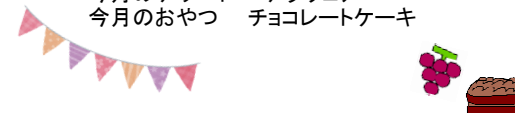
曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	30 9	栗ご飯 蓮根と豚肉の照り焼き 菊の花の酢の物 すまし汁	洋梨ケーキ※ 牛乳※	米・栗・豚肉・蓮根・小葱・菊の花・ わかめ・きゅうり・人参・長葱・干し椎茸・ えのき・豆腐・洋梨・マーガリン・卵・牛乳・ 薄力粉	2	ごはん 赤魚の味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 かみなり豚汁	チョコレートケーキ※ 牛乳※	米・赤魚・南瓜・小豆・豚肉・ごぼう・ 豆腐・人参・大根・長葱・油揚げ・小松菜・ マーガリン・卵・薄力粉・ココア・牛乳
火	10 24	ごはん そぼろ納豆 鮭の塩焼き オクラの漬け物 きのこ白菜のみそ汁	レタス炒飯※ お茶	米・納豆・切干大根・鮭・オクラ・モロヘイヤ・ 茄子・きゅうり・大葉・オカ・白菜・鶏肉・ しめじ・えのき・人参・厚揚げ・豚肉・ 生姜・ニンニク・長葱・卵・レタス・お茶	3 17	ごはん 酢豚 空心菜の炒め物 春雨スープ	ツナサンド 牛乳※	米・豚肉・生姜・ニンニク・玉葱・人参・ 干し椎茸・筍・ピーマン・空芯菜・青梗菜・ 春雨・豆腐・食パン・ツナ缶・きゅうり・ マヨネーズ・牛乳
水	11 25	チキンカレーライス スティック野菜(味噌マヨ) ジュース	フルーツヨーグルト※ お茶	米・鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・舞茸・ しめじ・ほうれん草・カレールウ・ブロッコリー・ さつまいも・マヨネーズ・ジュース・バナナ・ みかん缶・もも缶・ヨーグルト・お茶	4 18	秋のドライカレー クルトンサラダ かぶのスープ	ゼリー お茶	米・さつまいも・ごぼう・玉葱・豚肉・トマト・ ニンニク・カレー粉・食パン・サニーレタス・きゅうり・ コーン・鶏肉・人参・かぶ・えのき・ アガー・ジュース・お茶
木	12 26	ごはん 豆腐の肉味噌 ひじきの煮物 具だくさんみそ汁	12日お月見クッキー 26日ココアクッキー 牛乳※	米・豆腐・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・ 大葉・マヨネーズ・ひじき・厚揚げ・ごぼう・ いんげん・大根・えのき・じゃが芋・ 小松菜・南瓜・薄力粉・アーモンド・ マーガリン・ココア・牛乳	5 19	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	さつまいもフライ※ 牛乳※	米・ゆかり・鶏肉・はちみつ・小松菜・ 人参・えのき・エリンギ・油揚げ・大根・ 干し椎茸・長葱・こんにゃく・ごぼう・ さつまいも・牛乳
金	13 27	生姜ごはん いわし大根 キャベツの和風サラダ 南瓜と茄子のみそ汁	お豆のサモサ 牛乳※	米・生姜・油揚げ・昆布・鰯・大根・人参・ こんにゃく・干し椎茸・ごぼう・キャベツ・ きゅうり・オカ・玉葱・茄子・南瓜・小松菜・ 大豆・MIXビーンズ・じゃが芋・豚肉・ニンニク・ カレー粉・餃子の皮・牛乳	6 20	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日焼きおにぎり 20日おはぎ お茶	米・鯖・薄力粉・生姜・切干大根・人参・ きゅうり・マヨネーズ・オカ・玉葱・じゃが芋・ かぶ・コーン・きな粉・小豆・お茶
土	14 28	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・春雨・筍・青梗菜・ お菓子・牛乳	7 21	きのこパスタの和風パスタ 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・豚肉・長葱・ 人参・ごぼう・干し椎茸・筍・いんげん・ お菓子・牛乳

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 582kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.1g 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・牛乳・乳製品です。

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☆