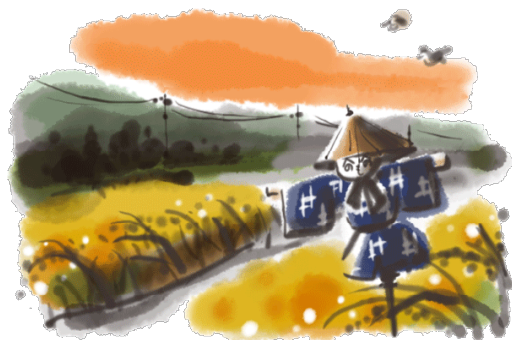


9月 こんだてひょう

* 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			
2	30	月	① ごはん	②③ □ 鮭の南部焼き わかめときのこのナムル	④ 根菜汁	♣ マーラーカオ <small>(世界の料理:中国)</small> ●牛 乳	七分米・鮭・黒ごま・わかめ・舞茸・人参・しめじ・ほうれん草・えのき・もやし・にんにく・里芋・大根・蓮根・ごぼう・リンゴ・キウイ・ゴマ油・豆乳・バニラパウダー・ヨーグルト
3	17	火	① ごはん	②③ 豚肉となすの炒め物 ひよこ豆とさつま芋のマヨみそサラダ	④ 青菜のみそ汁	○ フルーツヨーグルト 麦 茶	七分米・豚肉・なす・にんにく・生姜・リンゴ・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・しめじ・舞茸・人参・ひよこ豆・さつま芋・きゅうり・レタス・ヨーグルト・ノンエッグマヨネーズ・ヨーグルト・はちみつ・梨
4	18	水	① 納豆ごはん	②③ ○ 豚肉と青じそのパタポン炒め レタスとわかめの中華サラダ	④ オクラときのこの白みそ汁	♣ お好みマカロニ ●牛 乳	七分米・納豆・長ねぎ・かつお削り節・青のり・豚肉・玉ねぎ・人参・大葉・ちんげん菜・キャベツ・しめじ・リンゴ・れんこん・バター・レモン・わかめ・ゆず・ミント・大根・ゆず・えのき・舞茸・三つ葉・ゆず・ソース
5	19	木	①♣ 豚肉とれんこんの和風パスタ	② □ 焼き野菜のごま和え	④ かぶと豆腐のスープ	●牛 乳 鶏そぼろごはん	スパゲティ・れんこん・豚肉・万能ネギ・玉ねぎ・しめじ・エリンギ・刻み海苔・かぼちゃ・人参・じゃが芋・なす・オクラ・練りごま・かぶ・豆腐・ほうれん草・七分米・鶏ひき肉・生姜・大葉
6	20	金	① チキンカレー	② 焼ききのこサラダ	④ れんこんスープ	6日:米粉の小豆蒸しパン 20日:おはぎ ●牛 乳	七分米・人参・玉ねぎ・じゃが芋・鶏肉・カレー粉・豆乳・米粉・トマト缶・ターメリック・しめじ・えのき・舞茸・リンゴ・ゆず・赤パプリカ・きゅうり・鶏ささ身・れんこん・鶏ひき肉・大根・小豆・万能粉
7	21	土	① チャーハン	② 根菜の煮物	④ わかめと豆腐のスープ	●牛 乳 ぶどう/おせんべい	七分米・人参・長ネギ・ピーマン・豚ひき肉・チンゲン菜・じゃが芋・大根・豚肉・ごぼう・れんこん・しめじ・いんげん・豆腐・わかめ・なす・ぶどう・醤油・みりん・なたね油
9	—	月	① 菊花ごはん	②③ 豚肉と大豆のおろし煮 きゅうりとわかめの酢の物	④ しめじとじゃが芋のみそ汁	●牛 乳 米粉の鬼まんじゅう	七分米・菊花・豚肉・里芋・大豆・人参・れんこん・ごぼう・大根・みずな・きゅうり・わかめ・ツナ缶・キャベツ・しめじ・じゃが芋・長ネギ・油揚げ・三つ葉・米粉・さつまいも・ベーキングパウダー
10	24	火	① ニラ麻婆丼	② もやしの中華和え	④ わかめスープ	●牛 乳 焼きビーフン	七分米・にら・豆腐・豚ひき肉・長ネギ・人参・赤みそ・コーンスターチ・もやし・きゅうり・ハム・水菜・キャベツ・ごま油・わかめ・長ネギ・えのき・春雨・なす・ビーフン・玉ねぎ・醤油・食塩
11	25	水	① ごはん	②③ 筑前煮 <small>(郷土料理:福岡県)</small> 青菜ののり和え	④ なすとかぼちゃの豆乳みそ汁	●牛 乳 青のりとじゃこのおにぎり 麦 茶	七分米・鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・里芋・たけのこ・こんにゃく・いんげん・小松菜・のり・もやし・えのき・なす・かぼちゃ・豆乳・長ネギ・しめじ・白みそ・豚肉・発芽玄米・青のり・じゃこ
12	26	木	① ごはん	②③ 鶏の唐揚げ もやしと青菜の梅和え	④ 吉野汁	♣○ 梨ジャムパン ●牛 乳	七分米・鶏肉・にんにく・生姜・コーンスターチ・もやし・ほうれん草・人参・えのき・オクラ・梅干し・里芋・大根・水菜・じゃが芋・しめじ・こんにゃく・食パン・梨・レモン・てんさい糖・バター
13	27	金	① □ さつま芋ごはん	②③ 鶏と里芋の煮物 キャベツときゅうりの塩昆布和え	④ おかひじきと長ネギのみそ汁	●牛 乳 13日:大学芋 27日:お月見大学芋	七分米・さつまいも・黒ごま・鶏肉・里芋・れんこん・人参・大根・かぶ・しめじ・かぶ葉・舞茸・キャベツ・かぶ・昆布・きゅうり・えのき・おかひじき・油揚げ・長ネギ・小松菜・なす・醤油・食塩
14	28	土	① 豚にら丼	②③ かぶときゅうりのゆかり和え	④ きのこ油揚げのみそ汁	●牛 乳 梨/おせんべい	七分米・豚肉・にら・玉ねぎ・赤パプリカ・かぶ・かぶ葉・きゅうり・キャベツ・ゆかり・しめじ・えのき・油揚げ・長ネギ・人参・梨・てんさい糖・食塩・醤油・みそ・牛乳



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立
 ●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ◆:「卵」 ◇:「マヨネーズ」
 ♣:「小麦・小麦製品」 □:「ごま」
 *:「くるみ」 ◎:「アーモンド」 #:「栗」 △:「メロン」



栄養価 (3歳以上児)
 エネルギー:578Kcal
 タンパク質:22.7g
 脂質 :17.6g