

平成30年度

9月 献立表

ゆりかごこども園

| 日  | 曜 | おひる                                                          | おやつ(牛乳)                         | ●熱や力になる                      | ▲血や肉になる                                | ■体の調子を整える                                                       |
|----|---|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1  | 土 | 豚バラときのこの和風スパゲッティー<br>レタスのサラダ ニラともやしのスープ 桃缶                   | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 雪の宿         | パスタ 油                        | 豚肉 わかめ                                 | にんにく 椎茸 舞茸 しめじ えのき 玉葱<br>大葉 レタス サニーレタス 胡瓜 ミニトマト<br>黄パプリカ ニラ もやし |
| 3  | 月 | 肉うどん 南瓜のひじき煮<br>茄子の胡麻和え りんご                                  | 【午前】 あられ<br>【午後】 海苔と梅干しのおにぎり    | うどん 油 米                      | 牛肉 ひじき<br>かまぼこ                         | 玉葱 人参 白葱 南瓜 グリンピース<br>茄子 胡瓜 りんご                                 |
| 4  | 火 | きのこの炊き込みご飯 里芋コロッケ<br>菜種和え あさりの味噌汁 ぶどうゼリー                     | 【午前】 ポーロ<br>【午後】 ピーチパイ          | 米 油 里芋                       | 油揚げ 牛ミンチ<br>卵 わかめ あさり                  | 椎茸 しめじ 舞茸 人参 玉葱<br>小松菜 キャベツ もやし 葱                               |
| 5  | 水 | ご飯 太刀魚の塩焼き おからの炒り煮<br>トマトとわかめの酢の物 麩のすまし汁 パナナ                 | 【午前】 おこし<br>【午後】 みたらし団子         | 米 油                          | 太刀魚 鶏肉 おから<br>わかめ しらす                  | 人参 ごぼう グリンピース 白葱 トマト<br>胡瓜 大根 みつば パナナ                           |
| 6  | 木 | 黒糖パン タンドリーチキン<br>キャベツと卵のソテー トマトサラダ<br>オニオンスープ グレープフルーツ       | 【午前】 かりんとう<br>【午後】 わかめとじゃこのおむすび | パン 油<br>マヨネーズ 米              | 鶏肉 卵 わかめ<br>ベーコン しらす                   | 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ ほうれん草<br>人参 トマト パセリ グレープフルーツ                    |
| 7  | 金 | マーボー丼 鯖の生姜煮 白菜の甘酢漬け<br>もやしとニラの味噌汁 巨峰                         | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 フルーツヨーグルト   | 米 油                          | 豆腐 豚ミンチ<br>鯖 油揚げ                       | 白葱 生姜 にんにく 白菜 人参 もやし<br>えのき なら 巨峰 パナナ りんご                       |
| 8  | 土 | 焼きそば 青梗菜のおかか和え<br>大根とわかめのすまし汁 パイン缶                           | 【午前】 あられ<br>【午後】 ハーベスト          | 中華麺 ごま油                      | 豚肉 海老 わかめ                              | キャベツ 玉葱 ビーマン 青梗菜<br>もやし 人参 大根                                   |
| 10 | 月 | ご飯 豚肉と卵の炒め物<br>ブロッコリーのおかか煮 キャベツの浅漬け<br>えのきとわかめの味噌汁 オレンジ      | 【午前】 ポーロ<br>【午後】 りんごケーキ         | 米 油                          | 豚肉 卵 わかめ                               | 小松菜 にんにく ブロッコリー キャベツ<br>人参 えのき 葱 オレンジ りんご                       |
| 11 | 火 | ナポリタン オープンオムレツ 海藻サラダ<br>コンソメスープ バイナッブル                       | 【午前】 おこし<br>【午後】 おしんこ巻き         | パスタ バター<br>油 米               | 牛ミンチ 豚ミンチ<br>卵 ウィンナー<br>チーズ わかめ<br>ひじき | 玉葱 人参 ビーマン にんにく<br>ほうれん草 ミニトマト レタス 胡瓜<br>赤パプリカ パセリ バイナッブル       |
| 12 | 水 | ご飯 秋刀魚のかば焼き じゃが芋のそぼろ煮<br>ほうれん草の白和え きこのすまし汁 りんご               | 【午前】 かりんとう<br>【午後】 フレンチトースト     | 米 じゃが芋 油<br>パン バター           | 秋刀魚 鶏ミンチ<br>豆腐 卵                       | 人参 グリンピース 生姜 ほうれん草 椎茸<br>えのき しめじ みつば りんご                        |
| 13 | 木 | 親子丼 千草豆腐 白菜と青菜のツナマヨ和え<br>油揚げと玉葱の味噌汁 パナナ                      | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 みかんゼリー      | 米 油<br>マヨネーズ                 | 鶏肉 卵 豆腐<br>ひじき わかめ                     | 玉葱 グリンピース 椎茸 ごぼう 人参<br>白菜 小松菜 パナナ                               |
| 14 | 金 | 卵サンド 蓮根のカレー炒め<br>トマトとわかめのサラダ 鶏肉のミルクスープ<br>グレープフルーツ           | 【午前】 あられ<br>【午後】 シーチキンごはん       | パン マヨネーズ<br>油 米              | 卵 ベーコン わかめ<br>ひじき しらす 鶏肉               | 胡瓜 蓮根 トマト ブロッコリー<br>玉葱 パセリ グレープフルーツ                             |
| 15 | 土 | 醤油焼うどん ほうれん草の胡麻和え<br>もやしと人参のすまし汁 みかん缶                        | 【午前】 おこし<br>【午後】 ビスコ            | うどん 油                        | 豚肉 油揚げ                                 | キャベツ 人参 ニラ もやし ほうれん草 パプリ<br>カ                                   |
| 18 | 火 | たんめん 鯛の田楽 三色なます 梨                                            | 【午前】 ポーロ<br>【午後】 高菜チャーハン        | 中華麺 ごま油<br>米 油               | 豚肉 鯛                                   | 白菜 椎茸 人参 もやし<br>ニラ 白葱 胡瓜 玉葱 梨                                   |
| 19 | 水 | ご飯 牛肉の甘辛煮 南瓜の含め煮<br>小松菜の豆腐ソース和え 大根の味噌汁<br>バイナッブル             | 【午前】 かりんとう<br>【午後】 さつま芋クッキー     | 米 油<br>マヨネーズ<br>さつま芋 バター     | 牛肉 豆腐<br>油揚げ 卵                         | 玉葱 生姜 グリンピース 南瓜 小松菜 人参<br>ミニトマト 大根 白葱 バイナッブル                    |
| 20 | 木 | ハヤシライス スパニッシュオムレツ<br>マカロニサラダ 巨峰                              | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 フルーツポンチ     | 米 じゃが芋<br>マヨネーズ<br>マカロニ      | 牛肉 卵 ハム                                | 玉葱 マッシュルーム グリンピース にんにく<br>ビーマン 胡瓜 人参 巨峰 パナナ りんご                 |
| 21 | 金 | クロワッサン 白身魚と野菜のカレーマヨ焼き<br>ほうれん草とコーンのソテー 豆腐サラダ<br>わかめスープ オレンジ  | 【午前】 あられ<br>【午後】 ネギ味噌焼きおにぎり     | パン マヨネーズ<br>バター 米 油          | メルルーサ 豆腐<br>ひじき わかめ                    | 南瓜 ブロッコリー 人参 玉葱 ほうれん草<br>えのき 胡瓜 トマト 白葱 葱 オレンジ                   |
| 22 | 土 | <b>運動会</b>                                                   |                                 |                              |                                        |                                                                 |
| 25 | 火 | 野菜とひき肉のトマトスパゲッティー<br>鶏肉とじゃが芋のソテー 大根サラダ<br>白菜と筍のスープ りんご       | 【午前】 ポーロ<br>【午後】 炊き込みご飯         | パスタ じゃが芋<br>油 米              | 牛ミンチ 豚ミンチ<br>鶏肉 油揚げ                    | 茄子 玉葱 人参 ビーマン にんにく 大根<br>かいわれ大根 白菜 筍 椎茸 りんご                     |
| 26 | 水 | ご飯 鮭のから揚げ 切干大根煮<br>こんにゃくとコーンのおかか和え<br>麩とえのきのすまし汁 パナナ         | 【午前】 おこし<br>【午後】 チョコチップホットケーキ   | 米 油                          | 鮭 厚揚げ 卵                                | 生姜 人参 椎茸 グリンピース<br>キャベツ みつば えのき                                 |
| 27 | 木 | 照り焼きチキンサンド<br>ブロッコリーとベーコンの炒め物<br>さつま芋サラダ トマトスープ 梨            | 【午前】 かりんとう<br>【午後】 大根葉とじゃこのおむすび | パン じゃが芋<br>さつま芋 油<br>マヨネーズ 米 | 鶏肉 ベーコン<br>しらす                         | レタス にんにく 玉葱 ブロッコリー<br>パプリカ 人参 セロリ 大根葉 梨                         |
| 28 | 金 | ご飯 豚肉のしょうが焼き<br>里芋の煮っころがし 小松菜の胡麻和え<br>ごぼうとこんにゃくの味噌汁 グレープフルーツ | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 チーズ春巻き      | 米 油                          | 豚肉 油揚げ チーズ                             | 生姜 小松菜 もやし 人参<br>ごぼう 葱 グレープフルーツ                                 |
| 29 | 土 | 焼きビーフン キャベツのおかか和え<br>筍のおすまし 桃缶                               | 【午前】 あられ<br>【午後】 マリー            | ビーフン ごま油                     | 豚肉 海老 油揚げ                              | もやし 人参 玉葱 ビーマン キャベツ<br>ほうれん草 筍 みつば                              |

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 4日はお誕生日会です。

立案者: 簡泉 黎菜

平成30年度

9月 離乳食献立表

ゆりかごこども園

| 日  | 曜 | おひる              | 食材                    | おやつ                 |
|----|---|------------------|-----------------------|---------------------|
| 1  | 土 | 煮込みうどん ささみと野菜の煮物 | うどん ささみ 玉葱 胡瓜 椎茸      | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 3  | 月 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鮭 人参 南瓜 茄子        | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 4  | 火 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ 玉葱 キャベツ 人参      | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 5  | 水 | お粥 魚と野菜の煮物       | 米 カレイ 人参 胡瓜 大根        | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 6  | 木 | パン粥 ささみと野菜の煮物    | パン ささみ ほうれん草 トマト 玉葱   | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 7  | 金 | お粥 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 白菜 人参 もやし        | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 8  | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鮭 キャベツ 大根 人参      | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 10 | 月 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ 小松菜 キャベツ 人参     | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 11 | 火 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん カレイ ほうれん草 胡瓜 玉葱   | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 12 | 水 | お粥 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 じゃが芋 人参 ほうれん草    | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 13 | 木 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ 玉葱 小松菜 人参       | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 14 | 金 | パン粥 魚と野菜の煮物      | パン 鯛 胡瓜 トマト ブロッコリー    | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 15 | 土 | 煮込みうどん ささみと野菜の煮物 | うどん ささみ キャベツ 人参 ほうれん草 | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 18 | 火 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鮭 白菜 大根 人参        | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 19 | 水 | お粥 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 南瓜 玉葱 さつま芋       | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 20 | 木 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ じゃが芋 胡瓜 人参      | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 21 | 金 | パン粥 豆腐と野菜の煮物     | パン 豆腐 南瓜 ほうれん草 トマト    | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 22 | 土 | <b>運動会</b>       |                       |                     |
| 25 | 火 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん カレイ 茄子 人参 白菜      | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 26 | 水 | お粥 ささみと野菜の煮物     | お粥 ささみ 人参 キャベツ じゃが芋   | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 27 | 木 | パン粥 魚と野菜の煮物      | パン 鯛 玉葱 ブロッコリー さつま芋   | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 28 | 金 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ 小松菜 人参 じゃが芋     | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 29 | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鮭 キャベツ ほうれん草 人参   | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |

※午前のおやつは変更する場合があります。 4日はお誕生日会です。

立案者: 簡泉 黎菜