

令和3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  | 水 | ご飯 肉豆腐 里芋の煮ころがし<br>白菜の甘酢漬け きこのすまし汁 梨                   | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 りんごゼリー        | 米 油 里芋                 | 豆腐 牛肉                       | 玉葱 ピーマン 白葱 白菜 人参 えのき<br>しめじ 三つ葉 パナナ                             |
| 2  | 木 | ハムチーズサンド 太刀魚のムニエル<br>千切りサラダ セロリと玉葱のスープ りんご             | 【午前】 おこし<br>【午後】 焼ねぎ味噌おにぎり        | パン マヨネーズ<br>バター        | ハム チーズ 太刀魚                  | キャベツ 胡瓜 パプリカ ミノトマト 玉葱<br>セロリ パセリ 葱 りんご                          |
| 3  | 金 | ご飯 高野豆腐の含め煮 野菜の塩こうじ炒め<br>ほうれん草のたらこ和え 茄子とトマトの味噌汁<br>バナナ | 【午前】 あられ<br>【午後】 芋ようかん            | 米 さつま芋                 | 高野豆腐 たらこ                    | 椎茸 人参 大根 いんげん キャベツ<br>しめじ にんにく ほうれん草 白菜 茄子<br>トマト 大葉 パナナ        |
| 4  | 土 | 豚バラときのこの焼うどん 白菜のおかか和え<br>豆苗のすまし汁 みかん缶                  | 【午前】 かりんとう<br>【午後】 かっぱえびせん        | うどん 油                  | 豚肉                          | 舞茸 にんにく しめじ えのき 玉葱 大葉<br>白菜 ほうれん草 人参 豆苗                         |
| 6  | 月 | ご飯 鯖の生姜煮 ピーマンと人参とキンピラ<br>胡瓜の吉野酢和え 豆腐とわかめのすまし汁<br>バナナ   | 【午前】 ボーロ<br>【午後】 チヂミ              | 米 油 ごま油                | 鯖 豆腐 わかめ<br>しらす 卵           | 生姜 人参 ピーマン 胡瓜 大根<br>三つ葉 葱 パナナ                                   |
| 7  | 火 | カレーうどん こが焼き<br>ブロッコリーのしらす和え りんご                        | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 梅と胡瓜の海苔巻き     | うどん                    | 牛肉 油揚げ 卵<br>豆腐 はんぺん<br>しらす  | 人参 玉葱 葱 ブロッコリー 白菜 りんご                                           |
| 8  | 水 | ピラフ エビフライ 南瓜サラダ コンソメスープ<br>プリン                         | 【午前】 おこし<br>【午後】 チョコバナナのクレープ      | 米 マヨネーズ                | ツナ 海老 卵<br>ベーコン             | 玉葱 コーン 人参 グリンピース 南瓜<br>レーズン ブロッコリー パセリ パナナ                      |
| 9  | 木 | ご飯 厚揚げの酢豚風 春雨の炒め物<br>じゃが芋のおかか和え あさりの味噌汁<br>オレンジ        | 【午前】 あられ<br>【午後】 麩のラスク            | 米 ごま油<br>じゃが芋 バター      | 厚揚げ 鶏ミンチ<br>あさり             | 人参 玉葱 ピーマン 椎茸 青梗菜 生姜<br>にんにく 小松菜 ブロッコリー コーン 葱<br>オレンジ           |
| 10 | 金 | ご飯 みそ焼きチキン 大豆入りひじき煮<br>トマトとわかめの酢の物 玉葱のすまし汁<br>梨        | 【午前】 かりんとう<br>【午後】 冷やうどん          | 米 油                    | 鶏肉 大豆 ひじき<br>油あげ わかめ<br>しらす | 生姜 人参 いんげん トマト 胡瓜 玉葱<br>葱 梨                                     |
| 11 | 土 | 焼きビーフン 小松菜の胡麻和え<br>茄子の味噌汁 バイン缶                         | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 源氏パイ          | ビーフン                   | 豚肉 海老                       | もやし 玉葱 ピーマン 小松菜 人参 茄子<br>葱 バイナップル                               |
| 13 | 月 | ご飯 和風オムレツ がね しらす和え<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁 バイナップル               | 【午前】 おこし<br>【午後】 かるかん             | 米 さつま芋<br>じゃが芋         | 卵 しらす わかめ<br>黒豆             | えのき 小松菜 玉葱 ごぼう 白菜 人参<br>長芋 バイナップル                               |
| 14 | 火 | 冷製トマトスパゲッティ 鮭のムニエル<br>ごぼうサラダ ほうれん草のスープ パナナ             | 【午前】 ボーロ<br>【午後】 わかめとじゃこのおにぎり     | パスタ 油<br>バター<br>マヨネーズ  | ベーコン 鮭<br>わかめ しらす           | トマト 玉葱 パセリ にんにく ごぼう 蓮根<br>人参 胡瓜 ほうれん草 パナナ                       |
| 15 | 水 | ご飯 千草豆腐 人参とピーマンのそぼろ炒め<br>干し大根の酢の物 さつま汁 りんご             | 【午前】 あられ<br>【午後】 バイナップルホットケーキ     | 米 油                    | 豆腐 ひじき<br>鶏肉 卵              | ごぼう 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 大根<br>南瓜 葱 りんご                                |
| 16 | 木 | ロールパン ブルコギ キャベツと卵のソテー<br>ツナと大根のサラダ 白菜のスープ 梨            | 【午前】 かりんとう<br>【午後】 たらこおにぎり        | パン マヨネーズ               | 牛肉 ベーコン<br>たらこ ツナ           | 玉葱 人参 なら にんにく キャベツ<br>ほうれん草 大根 かいわれ大根<br>白菜 梨                   |
| 17 | 金 | 焼きそば 焼きとうもろこし ウインナー<br>ポテトフライ 枝豆 バイナップル                | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 かき氷 かき氷ゼリー    | 中華麺 じゃが芋<br>油          | 豚肉 ウインナー                    | キャベツ 人参 葱 もやし とうもろこし 枝豆<br>バイナップル                               |
| 18 | 土 | 高菜スパゲッティー 海藻サラダ<br>玉葱とじゃが芋のスープ 桃缶                      | 【午前】 おこし<br>【午後】 ハッピーターン          | パスタ ごま油<br>じゃが芋        | しらす わかめ<br>ひじき              | レタス 胡瓜 人参 玉葱 パセリ                                                |
| 21 | 火 | 五目ラーメン 鶏肉の塩こうじ焼き<br>キャベツとカニカマの和え物 バイナップル               | 【午前】 あられ<br>【午後】 お月見団子            | 中華麺 ごま油<br>マヨネーズ       | 豚肉 鶏肉<br>かにかま               | 椎茸 人参 もやし 白葱 玉葱 胡瓜<br>キャベツ 南瓜 バイナップル                            |
| 22 | 水 | ご飯 鰯の香草パン粉焼き 根菜のキンピラ<br>ひじきの白和え 麩とえのきのすまし汁<br>グレープフルーツ | 【午前】 ボーロ<br>【午後】 じゃが芋とたらこのチーズガレット | 米 マヨネーズ<br>じゃが芋        | 鰯 チーズ しらす<br>豆腐 ひじき たらこ     | パセリ 蓮根 人参 ごぼう 椎茸 三つ葉 葱<br>グレープフルーツ                              |
| 24 | 金 | ご飯 豚肉の胡麻醬油炒め<br>じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の豆腐ソース和え<br>きのこの味噌汁 パナナ   | 【午前】 おこし<br>【午後】 ピザ風春巻き           | 米 ごま油<br>じゃが芋<br>マヨネーズ | 豚肉 鶏ミンチ<br>豆腐 チーズ           | 玉葱 なら パプリカ 白葱 にんにく 生姜<br>人参 グリンピース 小松菜 ミノトマト えのき<br>しめじ 三つ葉 パナナ |
| 25 | 土 | 焼うどん トマトと胡瓜の酢の物<br>なめこのすまし汁 みかん缶                       | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 ぼたぼた焼き        | うどん 油                  | 豚肉 わかめ しらす                  | キャベツ 人参 なら もやし 胡瓜 トマト<br>なめこ えのき 玉葱 ねぎ                          |
| 27 | 月 | ご飯 鮭の塩焼き 筑前煮 長芋のおかか和え<br>とろろ昆布のすまし汁 梨                  | 【午前】 おこし<br>【午後】 うどんかりんとう         | 米 うどん<br>ごま油           | 鮭 鶏肉 わかめ<br>とろろ昆布           | 蓮根 人参 ごぼう 筍 椎茸 長芋<br>ほうれん草 玉葱 梨                                 |
| 28 | 火 | 油そうめん じゃこ入り卵焼き<br>キャベツと胡瓜のゆかり和え 豆苗の味噌汁<br>バナナ          | 【午前】 かりんとう<br>【午後】 ひじきご飯          | 素麺 油<br>ごま油            | 豚肉 煮干し<br>ひじき 卵 しらす<br>油揚げ  | 人参 なら 玉葱 キャベツ 胡瓜 豆苗<br>ごぼう パナナ                                  |
| 29 | 水 | ご飯 鶏肉の照り焼き 蓮根のカレー炒め<br>キャベツの浅漬け えのきとわかめのすまし汁<br>りんご    | 【午前】 あられ<br>【午後】 フルーツポンチ          | 米 油                    | 鶏肉 ベーコン<br>わかめ              | 蓮根 キャベツ えのき 葱 りんご パナナ                                           |
| 30 | 木 | ご飯 カレイの唐揚げ 大豆の甘辛煮<br>じゃがいもとほうれん草の胡麻マヨ和え<br>大根の味噌汁 柿    | 【午前】 ボーロ<br>【午後】 人参蒸しパン           | 米 バター<br>油 じゃが芋        | カレイ 大豆<br>竹輪 油揚げ            | いんげん 人参 ほうれん草 大根 葱 柿                                            |

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 8日はお誕生日会です。

立案者: 柿木 和代



令和3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  | 水 | お粥 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 ピーマン 白菜 人参      | 【午前】りんご<br>【午後】お粥 |
| 2  | 木 | パン粥 魚と野菜の煮物      | パン カレイ キャベツ 胡瓜 玉葱    | 【午前】バナナ<br>【午後】お粥 |
| 3  | 金 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ 人参 ほうれん草 さつま芋  | 【午前】りんご<br>【午後】お粥 |
| 4  | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鮭 玉葱 白菜 ほうれん草    | 【午前】バナナ<br>【午後】お粥 |
| 6  | 月 | お粥 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 ピーマン 人参 胡瓜      | 【午前】りんご<br>【午後】お粥 |
| 7  | 火 | 煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物  | うどん 豆腐 玉葱 ブロッコリー 人参  | 【午前】バナナ<br>【午後】お粥 |
| 8  | 水 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ ブロッコリー 南瓜 人参   | 【午前】りんご<br>【午後】お粥 |
| 9  | 木 | お粥 魚と野菜の煮物       | 米 鯛 人参 ピーマン じゃが芋     | 【午前】バナナ<br>【午後】お粥 |
| 10 | 金 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ トマト 胡瓜 人参      | 【午前】りんご<br>【午後】お粥 |
| 11 | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鮭 玉葱 人参 ピーマン     | 【午前】バナナ<br>【午後】お粥 |
| 13 | 月 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ 玉葱 白菜 さつま芋     | 【午前】りんご<br>【午後】お粥 |
| 14 | 火 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鯛 トマト ほうれん草 胡瓜   | 【午前】バナナ<br>【午後】お粥 |
| 15 | 水 | お粥 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 人参 玉葱 ピーマン      | 【午前】りんご<br>【午後】お粥 |
| 16 | 木 | パン粥 ささみと野菜の煮物    | パン ささみ 白菜 ほうれん草 大根   | 【午前】バナナ<br>【午後】お粥 |
| 17 | 金 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん カレイ キャベツ 人参 じゃが芋 | 【午前】りんご<br>【午後】お粥 |
| 18 | 土 | 煮込みうどん ささみと野菜の煮物 | うどん ささみ 胡瓜 玉葱 じゃが芋   | 【午前】バナナ<br>【午後】お粥 |
| 21 | 火 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鮭 人参 キャベツ 南瓜     | 【午前】りんご<br>【午後】お粥 |
| 22 | 水 | お粥 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 人参 胡瓜 じゃが芋      | 【午前】バナナ<br>【午後】お粥 |
| 24 | 金 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ 人参 トマト じゃが芋    | 【午前】りんご<br>【午後】お粥 |
| 25 | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鯛 トマト 人参 キャベツ    | 【午前】バナナ<br>【午後】お粥 |
| 27 | 月 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ ほうれん草 人参 南瓜    | 【午前】りんご<br>【午後】お粥 |
| 28 | 火 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん カレイ キャベツ 人参 じゃが芋 | 【午前】バナナ<br>【午後】お粥 |
| 29 | 水 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ キャベツ ブロッコリー 南瓜 | 【午前】りんご<br>【午後】お粥 |
| 30 | 木 | お粥 魚と野菜の煮物       | 米 鮭 人参 大根 じゃが芋       | 【午前】バナナ<br>【午後】お粥 |

※午前のおやつは変更する場合があります。 8日はお誕生日会です。

立案者: 柿木 和代