

令和5年度  9月 献立表  ゆいかごこども園

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 金	ご飯 千草豆腐 里芋のどぼろ煮 干し大根の酢の物 あさりの味噌汁 グレープフルーツ	[午前] おこし [午後] さつまいも	米 さつまいも 油	豆腐 卵 鶏肉 あさり わかめ	椎茸 ごぼう 人参 グリンピース 里芋 胡瓜 五葱 葱 生姜 グレープフルーツ
2 土	焼うどん こんにゃくのおかか和え えのきのすまし汁 桃缶	[午前] あられ [午後] ぼたぼた焼き	うどん 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 ニラ もやし 小松菜 えのき 葱
4 月	ご飯 鯖のかばやき さつまいものレモン煮 豆苗の胡麻和え わかめの五葱の味噌汁 りんご	[午前] かりんどう [午後] ココアのちんすこう風クッキー	米 さつまいも 油	鯖 薄揚げ わかめ	豆苗 もやし 人参 小松菜 五葱 りんご
5 火	たんめん 蒸し豆腐 ほうれん草ののり和え バナナ	[午前] 野菜チッПС [午後] 焼ねぎ味噌おにぎり	中華麺 米 油	豚肉 豆腐 鶏肉	白菜 椎茸 人参 もやし ニラ 白葱 ほうれん草 キャベツ 葱 生姜 バナナ
6 水	ご飯 豚肉のカレーマヨ焼き 人参しいり キャベツの浅漬け なめこの味噌汁 梨	[午前] おこし [午後] スティックパイ	米 マヨネーズ ごま油	豚肉 卵	南瓜 フロccoliー 人参 五葱 もやし キャベツ なめこ えのき 葱 梨
7 木	ハムときゃうりのサンド スパニッシュオムレツ さいころサラダ キャベツのスープ バイナツフル	[午前] あられ [午後] 高菜おむすび	パン マヨネーズ じゃが芋	ハム 卵 チーズ ベーコン しらす	胡瓜 五葱 ピーマン コーン 人参 キャベツ バイナツフル
8 金	ご飯 鶏肉と韓国風ロースト 春雨のチッПСチエ 三色ナムル わかめのスープ オレンジ	[午前] かりんどう [午後] フルーツヨーグルト	米 ごま油	鶏肉 豆腐	五葱 人参 ピーマン 椎茸 ほうれん草 もやし にんにく 白葱 オレンジ りんご
9 土	ツナと野菜の Pasta 大根サラダ ニラともやしのスープ バイン缶	[午前] 野菜チッПС [午後] ミレービスケット	Pasta 油	ツナ	五葱 ピーマン 黄ピーマン 人参 大根 かいわれ大根 ニラ もやし
11 月	ご飯 じゃこ入り卵焼き 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマの和え物 白菜とわかめの味噌汁 バナナ	[午前] おこし [午後] ほうろパン	米 マヨネーズ パン	卵 しらす 鶏肉 かにかま 薄揚げ わかめ	五葱 椎茸 葱 大根 さやいんげん キャベツ 胡瓜 白菜 白葱 バナナ
12 火	カレーうどん 鯖の塩こうじ焼き 胡瓜の吉野酢和え グレープフルーツ	[午前] あられ [午後] おしんこ巻き	うどん 米	牛肉 薄揚げ 鯖	人参 五葱 葱 胡瓜 大根 生姜 グレープフルーツ
13 水	栗ご飯 ミートボール じゃが芋とほうれん草の胡麻マヨ 椎茸と麩のすまし汁 みかんゼリー	[午前] かりんどう [午後] チュロス	米 マヨネーズ 油 じゃが芋	しらす 牛ミンチ 豚肉 卵	栗 五葱 ほうれん草 人参 椎茸 葱
14 木	親子丼 里芋の煮ころかし 青梗菜のおかか和え 葡萄のおすまし りんご	[午前] 野菜チッПС [午後] コーンフレークのおこし	米	鶏肉 卵 薄揚げ	五葱 グリンピース 里芋 キャベツ 青梗菜 もやし 人参 葡萄 三つ葉 りんご
15 金	ご飯 カレイの煮付け 南瓜のどぼろ煮 茄子の胡麻和え もやしとニラの味噌汁 梨	[午前] おこし [午後] 黒糖蒸しパン	米 油 バター	カレイ 鶏肉 薄揚げ 卵	南瓜 グリンピース 茄子 人参 胡瓜 もやし えのき ニラ 梨
16 土	焼きそば 豆苗ののり和え 五葱と大根のすまし汁 みかん缶	[午前] あられ [午後] かつばえびせん	中華麺 油	豚肉	キャベツ 人参 たら もやし 豆苗 小松菜 五葱 大根 三つ葉
19 火	豚バラときのこの和風スパゲッティー ほうれん草とツナのオムレツ 豆腐サラダ もやしと人参のスープ バイナツフル	[午前] かりんどう [午後] 鮭のおにぎり	Pasta 米	豚肉 卵 鮭	椎茸 舞茸 しめじ えのき 五葱 大葉 ほうれん草 胡瓜 トマト 人参 もやし バイナツフル
20 水	牛丼 キャベツの炒め物 小松菜の胡麻和え 白菜とす揚げの味噌汁 オレンジ	[午前] 野菜チッПС [午後] きなこドーナツ	米 バター	牛肉 ベーコン 薄揚げ	五葱 キャベツ 小松菜 もやし 人参 白菜 葱 生姜 オレンジ
21 木	クロワッサン 太刀魚のムニエル ほうれん草とコーンのソテー コーンフレーク入りサラダ 五葱とじゃが芋のスープ バナナ	[午前] おこし [午後] 海苔おにぎり	パン バター じゃが芋 米	太刀魚	ほうれん草 コーン えのき 胡瓜 人参 レタス サニーレタス 五葱 パセリ バナナ
22 金	ご飯 豚肉のみそ焼き ピーマンと人参のキンピラ オクラのおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 梨	[午前] あられ [午後] ウインナーパイ	米	豚肉 豆腐 ウインナー 卵	人参 ピーマン オクラ トマト コーン 三つ葉 生姜 梨
25 月	秋刀魚のかば焼き丼 南瓜の含め煮 三色なます きのこの味噌汁 柿	[午前] かりんどう [午後] ヨーグルトケーキ	米 油 バター	秋刀魚 卵	南瓜 五葱 大根 人参 胡瓜 しめじ えのき 三つ葉 柿
26 火	きつねうどん 蓮根豆腐 白菜の甘酢漬 グレープフルーツ	[午前] 野菜チッПС [午後] かき氷、かき氷ゼリー	うどん 油	薄揚げ 豆腐 しらす	葱 蓮根 白菜 人参 生姜 グレープフルーツ
27 水	ご飯 みそ焼きチキン じゃが芋とベーコンの炒め物 フロccoliーのゆかり和え 大根とわかめのすまし汁 りんご	[午前] おこし [午後] きな粉の麩ラスク	米 バター じゃが芋	鶏肉 ベーコン わかめ	フロccoliー 大根 五葱 生姜 にんにく りんご
28 木	ご飯 出し巻き卵 筑前煮 白和え 麩とえのきのすまし汁 バイナツフル	[午前] あられ [午後] おさつチッПС	米 油 さつまいも バター	卵 鶏肉 厚揚げ	蓮根 人参 ごぼう 葡萄 椎茸 小松菜 三つ葉 えのき バイナツフル
29 金	ご飯 豚の胡麻醤油炒め 金時豆 じゃが芋のおかか和え 茄子の味噌汁 オレンジ	[午前] かりんどう [午後] お月見クッキー	米 じゃが芋 バター	豚肉	五葱 ニラ 人参 白葱 フロccoliー コーン 茄子 もやし 葱 南瓜 オレンジ
30 土	ミートソースのペンネ 千切りサラダ 白菜のスープ 桃缶	[午前] 野菜チッПС [午後] サッポロポテト	Pasta	牛ミンチ ベーコン	五葱 パセリ キャベツ 胡瓜 黄ピーマン ミニトマト 白菜 にんにく 生姜

\*午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

13日はお誕生日会です。

立案者: 鶴海 瑠奈



	曜	おひる	食材	おやつ
1	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 胡瓜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
2	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 キャベツ 小松菜	[午前] バナナ [午後] お粥
4	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 さつま芋	[午前] りんご [午後] お粥
5	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 ジャガ芋 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
6	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 南瓜 フロッキー	[午前] りんご [午後] お粥
7	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 胡瓜 ジャガ芋 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
8	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
9	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 人参 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
11	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 大根 胡瓜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
12	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん 人参 さつま芋 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
13	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 ジャガ芋 人参 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
14	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 玉葱 キャベツ 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
15	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 人参 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
16	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 小松菜 人参 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
19	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 玉葱 人参 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
20	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 白菜 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
21	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン カレイ ほうれん草 胡瓜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
22	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 トマト さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
25	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 南瓜 人参 大根	[午前] りんご [午後] お粥
26	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 白菜 人参 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
27	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 フロッキー ジャガ芋 大根	[午前] りんご [午後] お粥
28	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 小松菜 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
29	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 南瓜	[午前] りんご [午後] お粥
30	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 キャベツ 玉葱 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥