

令和6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
2	月	ご飯 鮭の西京焼き 金時豆 長芋のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 バイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] フルーツポンチ	米 油	鮭 わかめ 豆腐	長芋 ほうれん草 人参 三つ葉 バイナップル りんご バナナ
3	火	あさりの和風バスタ スパニッシュオムレツ ツナと大根のサラダ もやしスープ バナナ	[午前] かいんとう [午後] わかめとじゃこのおむすび	パスタ 米 バター	あさり 卵 わかめ しらす	えのき しめじ 大葉 玉葱 ピーマン 大根 かいわれ大根 もやし バナナ
4	水	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ツナじゃが 白菜の甘酢漬 大根と豆苗のすまし汁 りんご	[午前] おこし [午後] グリーンサンド	米 バン 油 じゃが芋	豚肉	人参 キャベツ 白菜 大根 豆苗 りんご
5	木	ハヤシライス ほうれん草とツナのオムレツ 大根と水菜のサラダ オレンジ	[午前] あられ [午後] さつまいこ	米 さつま芋 油 ごま油	牛肉 卵 わかめ しらす	玉葱 にんにく ほうれん草 大根 人参 水菜 ミニトマト オレンジ
6	金	黒糖パン 鯖のトマト煮 キャベツのソテー マカロニサラダ 人参とコーンのスープ バイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] 塩昆布のおにぎり	パン 米 油 マヨネーズ マカロニ	鯖 ハム	玉葱 にんにく パセリ キャベツ 胡瓜 人参 バイナップル
7	土	焼きそば 小松菜の海苔和え さつま芋の味噌汁 みかん缶	[午前] かいんとう [午後] ほたば焼	中華麺 油 さつま芋	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 にはら もやし 小松菜 玉葱
9	月	ご飯 カレイの煮付け 野菜の煮物 胡瓜の酢の物 青梗菜と玉葱のすまし汁 バナナ	[午前] おこし [午後] みかんゼリー	米 油 じゃが芋	カレイ わかめ しらす ひじき	生姜 人参 ごぼう 胡瓜 トマト 青梗菜 玉葱 バナナ
10	火	肉うどん ニラ入り卵焼き 白菜の浅漬け オレンジ	[午前] あられ [午後] たらこおにぎり	うどん 米 油	牛肉 卵 しらす たらこ	玉葱 人参 白葱 にはら 白菜 オレンジ
11	水	栗ご飯 里芋コロケ 小松菜の胡麻和え 油揚げと玉葱の味噌汁 ぶどうゼリー	[午前] 野菜チップス [午後] チーズケーキ	米 油 バター	牛ミンチ 卵 薄揚げ わかめ	栗 玉葱 小松菜 人参 もやし 葉ねぎ
12	木	秋刀魚の蒲焼き丼 茄子の煮びたし 胡麻酢和え もやしと人参のすまし汁 梨	[午前] かいんとう [午後] スイートポテト	米 バン さつま芋 マヨネーズ	鯖 わかめ しらす	茄子 胡瓜 ミニトマト もやし 人参 梨
13	金	ご飯 揚げ豆腐 南瓜の含め煮 キャベツの甘酢漬 里芋とニラの味噌汁 バナナ	[午前] おこし [午後] アメリカンクッキー	米 油 バター	豚ミンチ 卵	人参 白葱 椎茸 南瓜 玉葱 キャベツ 里芋 にはら バイナップル
14	土	高菜スパゲッティー 人参ドレッシングサラダ 白菜のスープ 椎茸	[午前] あられ [午後] サッポロポテト	パスタ ごま油	しらす わかめ	人参 胡瓜 レタス サニーレタス 白菜 玉葱
17	火	たんめん 鯖のきし焼き 大根と胡瓜の浅漬け バナナ	[午前] かいんとう [午後] お月見団子 	中華麺 ごま油	豚肉 鯖	白菜 人参 もやし にはら 白葱 生姜 大根 胡瓜 南瓜 バナナ
18	水	ホットドック 豆腐オムレツ 新運根サラダ コンソメスープ りんご	[午前] おこし [午後] 納豆巻き	パン 米 油 マヨネーズ	ウインナー 卵 豆腐	キャベツ 蓮根 人参 胡瓜 水菜 大根 玉葱 パセリ りんご
19	木	親子丼 粉ふき芋 こんにゃくとコーンのおかか和え 鮭とわかめのすまし汁 オレンジ	[午前] あられ [午後] チョコスティックパイ	米 油 じゃが芋	鶏肉 卵 わかめ	玉葱 人参 キャベツ オレンジ
20	金	フルコギ丼 海鮮チヂミ チョレギサラダ  参鶏湯風スープ 梨	[午前] 野菜チップス [午後] ケアベギ	米 ごま油	牛肉 卵 海老 しらす	玉葱 人参 にはら にんにく レタス サニーレタス 胡瓜 生姜 大根 葉ねぎ りんご 梨
21	土	豚バラときのこの焼うどん 豆苗の海苔和え 白菜の味噌汁 バイン缶	[午前] かいんとう [午後] 源氏パイ	うどん 油	豚肉 薄揚げ	にんにく 舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 豆苗 もやし 人参 小松菜 白菜 白葱
24	火	ミートソースのペンネ 鮭のソテー キャベツのピクルス レタスのスープ グレースフルーツ	[午前] あられ [午後] 新生姜とツナの炊き込みご飯	ペンネ 米 油	牛ミンチ 鮭	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ レタス グレースフルーツ
25	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 蓮根の力ー炒め いんげんの胡麻和え 豆苗の味噌汁 りんご	[午前] 野菜チップス [午後] じゃがチーズ餅	米 油 じゃが芋	鶏肉	蓮根 さやいんげん もやし 人参 豆苗 玉葱 りんご
26	木	牛丼 さつま芋のレモン煮 フロッキーのゆかり和え ほうれんそうの味噌汁 梨	[午前] かいんとう [午後] ごま団子風春巻き	米 油 さつま芋	牛肉 薄揚げ	玉葱 生姜 フロッキー 人参 ほうれん草 もやし 梨
27	金	秋野菜の炊き込みご飯 鯖の生姜煮 ひじきの胡麻和え 玉葱のすまし汁 バナナ	[午前] おこし [午後] じゃこマヨトースト	米 バン マヨネーズ	鯖 ひじき わかめ しらす	栗 しめじ ごぼう 枝豆 生姜 人参 さやいんげん 玉葱 葉ねぎ バナナ
28	土	ソース焼きそば 白菜のおかか和え 大根とわかめのすまし汁 みかん缶	[午前] あられ [午後] かっぱえびせん	中華麺 油	豚肉 わかめ	キャベツ もやし 人参 にはら 白菜 ほうれん草 大根 玉葱
30	月	ご飯 木刀魚のおろし煮 里芋の煮っころかし こんにゃくの白和え 茄子と玉葱の味噌汁 柿	[午前] 野菜チップス [午後] バナナきな粉ヨーグルト	米 油	木刀魚 豆腐 ひじき	大根 葉ねぎ 里芋 人参 胡瓜 椎茸 茄子 玉葱 葉ねぎ 柿 バナナ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

11日はお誕生日会です。

立案者:辻 桃香

日	曜	おひる	食材	おやつ
2	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 ほうれん草 人参 さつまい芋	[午前]バナナ [午後]お粥
3	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 大根 じゃが芋 ピーマン	[午前]りんご [午後]お粥
4	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 キャベツ 大根	[午前]バナナ [午後]お粥
5	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 ほうれん草 さつまい芋 人参	[午前]りんご [午後]お粥
6	金	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 胡瓜 さつまい芋 南瓜	[午前]バナナ [午後]お粥
7	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 南瓜 キャベツ 玉葱	[午前]りんご [午後]お粥
9	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 トマト じゃが芋	[午前]バナナ [午後]お粥
10	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 白菜 さつまい芋	[午前]りんご [午後]お粥
 11	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 人参 南瓜	[午前]バナナ [午後]お粥
12	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 胡瓜 茄子 さつまい芋	[午前]りんご [午後]お粥
13	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 南瓜 玉葱	[午前]バナナ [午後]お粥
14	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 白菜 玉葱	[午前]りんご [午後]お粥
17	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 大根 南瓜 白菜	[午前]バナナ [午後]お粥
18	水	パン粥 豆腐と野菜の煮物	パン 豆腐 玉葱 人参 大根	[午前]りんご [午後]お粥
19	木	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 じゃが芋 キャベツ	[午前]バナナ [午後]お粥
20	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 胡瓜 人参 大根	[午前]りんご [午後]お粥
21	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 玉葱 南瓜 白菜	[午前]バナナ [午後]お粥
24	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ キャベツ 南瓜 大根	[午前]りんご [午後]お粥
25	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 じゃが芋 玉葱	[午前]バナナ [午後]お粥
26	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 フロッキー 人参 南瓜	[午前]りんご [午後]お粥
27	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 玉葱 大根	[午前]バナナ [午後]お粥
28	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 南瓜	[午前]りんご [午後]お粥
30	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 茄子 大根 人参	[午前]バナナ [午後]お粥

*午前のおやつは変更する場合があります。 11日はお誕生日会です。