



# 9月献立表



令和5年8月31日

## ★カミカミメニュー

1	金	牛乳	ごはん さけのホイル焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの味噌汁 キウイフルーツ	米 さけ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、塩、ポン酢、マーガリン ブロッコリー、かにかま、醤油、マヨドレ、鰹節 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶		
2	土	牛乳 バナナ ハッピー ターン	チャーハン 厚揚げのスープ グレープフルーツ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、醤油、中華味 グレープフルーツ	お茶		
3	日						
4	月	牛乳 ごま ビスケット	納豆丼 春雨マヨサラダ わかめの味噌汁 オレンジ	米、豚ミンチ、納豆、キャベツ、生姜、みりん、醤油、砂糖 春雨、きゅうり、人参、ツナ、コーン、トマト、マヨドレ わかめ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 バナナ ケーキ	ホットケーキミックス 砂糖、マーガリン、ココア 牛乳、バナナ	
5	火	牛乳 チーズ	ごはん 香味焼きチキン ★三色酢の物 かきたま汁 なし	米 鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、味噌、みりん、ごま油 大根、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖 卵、玉ねぎ、えのき、チンゲン菜、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ	牛乳 お茶		
6	水	牛乳	誕生会メニュー	お楽しみメニュー			
7	木	牛乳 野菜 クラッカー	ロールパン マカロニグラタン トマトとじゃこサラダ かぼちゃスープ キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、アスパラガス、チーズ、牛乳、シチュールウ トマト、キャベツ、コーン、人参、ちりめんじゃこ、青しそドレッシング かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、醤油、コンソメ キウイフルーツ	牛乳 お茶	新米おにぎり &浅漬け	米、きゅうり、塩 浅漬けの薬
8	金	牛乳 畑の スナック	五穀米 ししよもの磯辺揚げ オクラのマヨ醤油和え なすの味噌汁 りんご	米、五穀米 ししよもの、青のり、天ぷら粉、油 オクラ、人参、きゅうり、マヨドレ、醤油、鰹節 なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶		ピーマン、玉ねぎ、人参 ピーマン、ツナ ★ピーマンソース、中華味、ごま油
9	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス 野菜スティック オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶		ジャムサンド 食パン、ジャム
10	日						
11	月	牛乳 バナナ	ごはん マーボー豆腐 ★さっぱりごぼうサラダ かぼちゃ煮 なし	米 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま、片栗粉 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、酢、ごま かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なし	牛乳 お茶	ホットケーキミックス ほうれん草 蒸しパン	ほうれん草、油 チーズ、砂糖、牛乳
12	火	牛乳 ミレー ビスケット	肉うどん まめまめかき揚げ キャベツサラダ バナナ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、砂糖、みりん、鰹節 水煮大豆、玉ねぎ、ピーマン、塩、天ぷら粉、油 キャベツ、ブロッコリー、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 バナナ	牛乳 お茶	焼きめし	米、玉ねぎ、にら、人参 ちりめんじゃこ、ごま油 醤油、中華味
13	水	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん さばの味噌煮 ひじきの華風和え 花麩のすまし汁 オレンジ	米 さば、生姜、味噌、砂糖、みりん ひじき、人参、豆苗、もやし、コーン、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 花麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶		さつま芋、塩
14	木	牛乳 チーズ	麦ごはん 揚げ鶏のねぎソース スパゲッティサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	米、押し麦 鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、片栗粉、油 サラスパ、きゅうり、人参、コーン、ハム、マヨドレ なめこ、大根、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶	ホットケーキミックス ★ごま	マーガリン、砂糖、ごま 牛乳

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名		
15	金	牛乳	中華風おこわ 春巻き ピーマンナムル 長ねぎスープ グレープフルーツ	米、餅米、豚ミンチ、玉ねぎ、干し椎茸、人参、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油 春巻きの皮、ささみ、コーン、青じそ、チーズ、塩、小麦粉、油 ピーマン、パプリカ、塩昆布、ごま油 長ねぎ、エリンギ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶 チーズ ケーキ	ホットケーキミックス クリームチーズ、砂糖 レモン汁、牛乳	
16	土	牛乳 バナナ ハッピー ターン	わかめごはん 肉野菜炒め さつま芋の味噌汁 オレンジ	米、ふりかけわかめ 豚肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、焼き肉のたれ さつま芋、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶	ボン菓子	
17	日						
18	月		敬老の日				
19	火	牛乳 ビスケット	五目ラーメン 肉団子のケチャップ煮 揚げじゃが りんご	中華麺、焼き豚、白菜、人参、コーン、きくらげ、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 肉団子、パプリカ、玉ねぎ、レタス、ごま、ケチャップ じゃが芋、青のり、カレー粉、塩、油 りんご	牛乳 お茶	★マシュマロ コーンフレーク マーガリン、マシュマロ	
20	水	牛乳 紅芋 チップス	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ★れんこんサラダ 白菜の味噌汁 キウイフルーツ	米 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、酢、醤油、砂糖、油 蓮根、きゅうり、人参、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶	野菜 プリン	小麦粉、人参、パセリ ごま、マーガリン、塩
21	木	牛乳	そぼろ丼 切干大根サラダ 味噌スープ バナナ	米、豚ミンチ、ほうれん草、もみり、醤油、砂糖、みりん 切り干し大根、きゅうり、人参、トマト、ツナ、酢、醤油、砂糖、練りごま 玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、鶏肉、味噌、中華味 バナナ	牛乳 お茶	ジャムサンド 食パン、苺ジャム	
22	金	牛乳	バターロールパン チキンカツ 小松菜ソテー トマトスープ オレンジ	バターロールパン 鶏肉、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース、油 小松菜、人参、コーン、醤油、ごま油 トマト、玉ねぎ、じゃが芋、醤油、コンソメ オレンジ	牛乳 お茶	きな粉 おはぎ	米、もち米、きな粉 砂糖、塩
23	土		秋分の日				
24	日						
25	月	牛乳 ひじき あられ	牛丼 ★カミカミサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、白菜、人参、チンゲン菜、糸こんにゃく、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節 さきいか、きゅうり、人参、キャベツ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 お茶 ココア ラスク	食パン、マーガリン ココア、砂糖	
26	火	牛乳 バナナ チーズ	ごはん つくねのねぎ味噌かけ 磯香和え はんぺんのすまし汁 キウイフルーツ	ごはん 鶏ミンチ、玉ねぎ、蓮根、人参、豆腐、細ねぎ、片栗粉、味噌、みりん、砂糖 キャベツ、オクラ、もやし、人参、もみり、醤油 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、みりん、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶	ホットケーキミックス マーガリン、りんご レーズン、牛乳、砂糖	
27	水	牛乳 バナナ 人参 せんべい	食パン いとよりのポテト焼き 白菜サラダ レタススープ なし	食パン いとより、じゃが芋、パセリ、チーズ、マヨドレ、塩 白菜、人参、豆苗、コーン、ごま、酢、醤油、砂糖 レタス、玉ねぎ、エリンギ、ベーコン、醤油、コンソメ、鶏ガラ なし	牛乳 お茶	★ひじき おにぎり	米、ひじき、薄揚げ 人参、醤油、みりん、鰹節
28	木	牛乳 バナナ	カレーライス ブロッコリーサラダ 刻み昆布煮 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、なす、カレールウ ブロッコリー、人参、かにかま、パプリカ、マヨドレ、醤油 刻み昆布、さつま揚げ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶	寒天パパ(パニラ) 牛乳、みかん缶	
29	金	牛乳 きな粉 ウエハース	ゆかりごはん 満月蒸し パンサンデー さつま汁 りんご	米、ゆかり 卵、豚ミンチ、人参、干し椎茸、ほうれん草、醤油、砂糖 春雨、きゅうり、パプリカ、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま さつま芋、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶	小麦粉、マーガリン 砂糖、かぼちゃ、牛乳 パニラエッセンス	
30	土		なかよし運動会				

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

