



9月献立表



★カミカミメニュー

1 金	牛乳 バナナ	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 スイートポテト	牛乳 お茶 さつま芋、マーガリン 生クリーム、ごま、牛乳
2 土	牛乳 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、チングン菜、醤油、中華味 グレープフルーツ	お茶 ぽたぽた焼き	
3 日					
4 月	牛乳 ごま ピスケット	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	牛乳 お茶 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、チングン菜、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ なし	牛乳 お茶 フルーツ	牛乳 お茶 ヨーグルト、バナナ ヨーグルト、みかん缶、パイン缶
6 水	牛乳 ポーク	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 トマトとじやこサラダ 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、米、きゅうり、塩 &浅漬け	牛乳 お茶 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
8 金	牛乳 畑のスナック	五穀米 ししやもの磯辺揚げ オクラのマヨ醤油和え なすの味噌汁 りんご	米、五穀米 ししやも、青のり、天ぶら粉、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 ★ピーフンソース、中華味、ごま油	牛乳 お茶 ピーフン、玉ねぎ、人参 ピーマン、ツナ
9 土	牛乳 せんべい	ハヤシライス 野菜ステイック 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 マー婆ー豆腐 ★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 ほうれん草、油 蒸しパン	牛乳 お茶 ホットケーキミックス チーズ
12 火	牛乳 ミレー ピスケット	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、天ぶら粉、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 牛乳 人参 せんべい	牛乳 お茶 牛乳 白いとよりのポテト焼き 白菜サラダ レタススープ
13 水	牛乳 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 ふかし芋	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 牛乳 ホットケーキミックス ★ごま ステイック	牛乳 お茶 牛乳 牛乳、みかん缶

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	わかめごはん 肉野菜炒め さつま芋の味噌汁 オレンジ	米、ぶりかけわかめ 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 オレンジ	
17 日					
18 月		敬老の日			
19 火	牛乳	五目ラーメン 肉団子のケチャップ煮 揚げじゃが りんご	中華麵、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 ビスケット	★マッシュマロコーンフレーク マーガリン、マッシュマロ
20 水	牛乳	ごはん 紅芋チップス	米 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	牛乳 お茶 野菜	牛乳 お茶 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 じゃが芋せんべい バナナ	米、豚ミンチ、ほうれん草、もみのり、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、チングン菜、鶏肉、味噌、中華味 バナナ	牛乳 お茶 牛乳	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 牛乳	きな粉 おはぎ
23 土		秋分の日			
24 日					
25 月	牛乳	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、チングン菜、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	牛乳 お茶 食パン、マーガリン ココア、砂糖
26 火	牛乳	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 つくねのねぎ味噌かけ 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 磯香和え キヤベツ、オクラ、もやし、人参、もみのり、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 牛乳	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	食パン いとよりのポテト焼き 白菜サラダ 人参せんべい	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、ペーパン、醤油、コンソメ、鶏ガラ なし	牛乳 お茶 牛乳	牛乳 お茶 ★ひじき おにぎり
28 木	牛乳	カレーライス ブロッコリーサラダ 刻み昆布煮 バナナ	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 牛乳	牛乳 お茶 寒天パバ(パニラ)
29 金	牛乳	ゆかりごはん 満月蒸し きな粉 ウエハース	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 牛乳 お月見 クッキー	小麦粉、マーガリン 砂糖、かぼちゃ、牛乳 バニラエッセンス
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

