

# 9月の予定献立表

わらび保育園

平成30年

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
1	土	ポロポロジュシー 花ウインナー パナナ ゆで卵	ゲンキミルク ジャムサンド	豚かたロース ウインナーソーセージ 鶏卵 ゲンキミルク	精白米 食パン	ネーブル にんじん 乾しいたけ パナナ いちご ジャム 低糖度
3	月	あわご飯 トマトと卵スープ 豚肉ピーマン味噌炒め おからサラダ オレンジ	ゲンキミルク 黒糖蒸かステラ	鶏卵 豚かた生スライス 豚レバー おから 生 チキアギ ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 あわ 片栗粉 三温糖 強力粉 粉黒糖 ごま(白)	ブルー トマト 葉ねぎ 青ピーマン もやし たまねぎ にんじん きゅうり スイートコーン 缶 干しぶどう
4	火	ごはん タコライス クリームスープ パナナ	野菜ジュース 豆乳くずもち	合挽ミンチ ピザチーズ 普通牛乳 豆乳 きな粉	精白米 じゃがいも くずでん粉 グラニュー糖	たまねぎ レタス 生 トマト にんじん パナナ 野菜ジュース
5	水	ごはん 味噌汁 鯖のカレー焼き ゴーヤチャンプルー スイカ	ゲンキミルク アメリカンドッグ	普通牛乳 さば 沖縄豆腐 ぶたかたスライス ゲンキミルク 鶏卵 ウィナーソーセージ	精白米 ホットケーキミックス	だいこん えのきたけ 葉ねぎ たまねぎ にんじん にかがり 果実 生 すいか
6	木	麦ごはん すまし汁 ハヤシライス キャベツとみかんサラダ	ゲンキミルク スウィートポテト	牛肉 かた生スライス ゲンキミルク 普通牛乳 鶏卵 鶏卵 卵黄 生	精白米 押麦 グラニュー糖 さつまいも	しめじ えのきたけ カットわかめ たまねぎ にんじん 生しいたけ 青ピーマン キャベツ みかん缶
7	金	三色そばろ 胡瓜ともやしの和え物 ブルーン シブイ汁	フルーツサラダ クラッカー	鶏ひき肉 鶏レバー 鶏卵 削り節 厚揚げ ヨーグルト	三温糖	バナナ さやいんげん きゅうり もやし ブルーン とうがん 葉ねぎ みかん缶 干しぶどう
8	土	焼きそば 胡瓜と大根和え物 パナナ卵スープ	ゲンキミルク ツナマヨおにぎり	ゲンキミルク ぶたかたロース 削り節 鶏卵 ツナ缶	中華めん 生 片栗粉 精白米	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん パナナ クリームコーン缶 乾しいたけ 葉ねぎ 味付けのり
10	月	あわご飯 味噌汁 きびなごカレー揚げ 春雨サラダ パナナ	ゲンキミルク 蒸しパン	プロセスチーズ 厚揚げ きびなご 生 ロースハム ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳	精白米 あわ 小麦粉 はるさめ グラニュー糖 ホットケーキミックス	葉ねぎ カットわかめ きゅうり パナナ
11	火	麦ごはん 味噌汁 照り焼きチキン 冬瓜ソテー シークァーサーゼリー	シスコーン バナナ	若鶏肉 沖縄豆腐 豚かた生スライス ゲンキミルク	精白米 押麦 コーンフレーク	えのきたけ カットわかめ しょうが 生 にんにく とうがん パナナ
12	水	ご飯 アーサ汁 揚げ魚のあんかけ 麩チャンプルー バインアップル	ゲンキミルク 鮭おにぎり	絹ごし豆腐 白身魚 鶏卵 ツナ缶 ゲンキミルク さけフレーク瓶詰	精白米 小麦粉 グラニュー糖 片栗粉 車麩 ごま(白)	ブルー あおさ にんじん たまねぎ 青ピーマン からしな バイン缶 あおのり 素干し
13	木	ご飯 ポークカレー 小松菜シラス和え オレンジゼリー	ゲンキミルク オートミールクック	豚かたロース 鶏レバー しらす干し ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 オートミール	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな 干しぶどう
14	金	麦ご飯 味噌汁 切り干し大根炒め いら入り卵焼き オレンジ	ゲンキミルク ちんびん	ぶたかたスライス チキアギ 鶏卵 ゲンキミルク	精白米 押麦 じゃがいも 切りこん にかく ちんびんミックス	野菜ジュース こまつな 切り干しだいこん 刻み昆布 乾しいたけ いら ネーブル
15	土	沖縄そば きゅうりとバインの和え物 オレンジ	職員研修会	鶏卵 チキアギ 削り節	沖縄そば	葉ねぎ きゅうり バイン缶 ネーブル
17	月	敬老の日				
18	火	クリームシチュー キャベツサラダ 固形ヨーグルト	ゲンキミルク 野菜天ぷら	豚かた赤肉 クリーム乳脂肪 普通牛乳 固形ヨーグルト ゲンキミルク 鶏卵	じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖	たまねぎ にんじん キャベツ みかん缶 葉ねぎ
19	水	麦ご飯 ポークピカタ 野菜炒め すまし汁 ブルーン	保育乳 さつま芋のガ	ぶたかたロース 鶏卵 ツナ缶 ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 押麦 小麦粉 さつまいも グラニュー糖	バナナ にんじん キャベツ もやし 青ピーマン だいこん カットわかめ 葉ねぎ ブルーン
20	木	あわご飯 サバのおろし煮 からし菜チャンプルー みそ汁 パナナ	アイスクリーム ウエハース	ゲンキミルク さば 沖縄豆腐 ツナ缶 ラクトアイス	精白米 あわ 片栗粉 三温糖	しょうが 生 だいこん からしな にんじん こまつな ほんしめじ 生 パナナ
21	金	あわご飯 すまし汁 チキンマレード煮 キャベツサラダ メロン	ぜんざい お茶	プロセスチーズ 鶏手羽元 削り節 あずき	精白米 あわ 押麦 粉黒糖 三温糖	だいこん たまねぎ 葉ねぎ マーメレードジャム キャベツ きゅうり メロン
22	土	クワジュシー 大根梅和え物 味噌汁 オレンジ	ゲンキミルク たまごサンド	豚かたロース 削り節 油揚げ ゲンキミルク 鶏卵	精白米 グラニュー糖 食パン	ブルー にんじん 刻み昆布 葉ねぎ だいこん うめ しそ 葉 乾燥わかめ ネーブル
24	月	振替休日				
25	火	麦ご飯 ソーキ汁 野菜の和え物 シークァーサーゼリー	ゲンキミルク かぼちゃ天ぷら	豚肉ソーキ 焼き竹輪 ゲンキミルク 鶏卵	精白米 押麦 小麦粉	野菜ジュース こんぶ にんじん だいこん 乾しいたけ キャベツ きゅうり かぼちゃ
26	水	麦ご飯 そうめん汁 鶏唐揚げ 野菜炒め すいか	ゲンキミルク そべぼーぼー	鶏もも肉 ぶたばら スライス ゲンキミルク 鶏卵	精白米 押麦 そうめん乾 片栗粉 小麦粉 粉黒糖	ネーブル 乾しいたけ 葉ねぎ にんじん キャベツ もやし すいか
27	木	お誕生会 (お弁当)	誕生会ケーキ ジュース			ブルー アンパンマンジュースりんご
28	金	スパゲティミートソース コーンスープ キャベツサラダ 固形ヨーグルト	ゲンキミルク シナモントースト	豚ひき肉 豚レバー チーズ バルメザン 鶏卵 固形ヨーグルト ゲンキミルク	スパゲティ 小麦粉 片栗粉 グラニュー糖 食パン	バナナ にんじん たまねぎ 乾しいたけ スイートコーン缶 セロリ キャベツ みかん缶
29	土	カレーうどん 胡瓜と大根和え物 パナナ	味噌おにぎり お茶	ぶたかたロース 削り節	うどん 精白米 三温糖	にんじん キャベツ たまねぎ 乾しいたけ 葉ねぎ きゅうり だいこん パナナ

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。