

平成22年



# 9月の献立表



日	曜日	献立	主な食材料	おやつ
1	水	ソーセージのトマトスープ煮 チキンサラダ ご飯 フルーツ	ウインナー ベーコン ささみ 玉ねぎ じゃがいも きゃべつ レタス きゅうり トマト コンソメ 塩 トマトジュース 酢 油	ヨーグルト ラスク
2	木	野菜のそぼろあんかけ ご飯 豆腐の味噌汁 わかめときゅうりの酢の物 フルーツ	豚肉 かぼちゃ いんげん なす にんにく きゅうり わかめ 豆腐 油 砂糖 醤油 塩 味噌 酢	ヨーグルト 手作りおやつ
3	金	五目炒飯 叩ききゅうり 茸と卵のスープ フルーツ	ハム ベーコン 卵 ピーマン 人参 しいたけ ねぎ しめじ えのき きゅうり にんにく しょうが ガラスープ 油 酢 醤油 片栗粉	ヨーグルト おにぎり
4	土	コロッケ サラダ パン 牛乳 ミックスフルーツ	コロッケ キャベツ きゅうり トマト	プリン お菓子
6	月	そぼろご飯 レバーの甘煮 もやしと油揚げの煮びたし 冬瓜のおつゆ	鶏 卵 レバー もやし 油あげ とうがん 砂糖 醤油 塩	ヨーグルト お菓子
7	火	チキンカレーライス サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	鶏 じゃがいも 人参 玉ねぎ レタス きゅうり ミニトマト 豆腐 バター コンソメ カレールー 味噌	ヨーグルト パン
8	水	京がんもと野菜の煮物 モロヘイヤ わかめとねぎの味噌汁 雑穀ご飯 フルーツ	京がんも かぼちゃ なす いんげん モロヘイヤ わかめ ねぎ 醤油 砂糖 味噌 おかか 塩 雑穀米	ヨーグルト おにぎり
9	木	魚の甘酢あんかけ おくらのお浸し ご飯 豆腐の味噌汁 フルーツ	白身魚 人参 ピーマン パプリカ ねぎ しいたけ(干) きゅうり にんにく しょうが 油 砂糖 醤油 酢 味噌 おくら	ヨーグルト パン
10	金	ポークケチャップ サラダ ご飯 わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ	豚 玉ねぎ しめじ ピーマン レタス きゅうり ミニトマト 豆腐 わかめ 小麦粉 ケチャップ ソース 油 砂糖 醤油 塩 味噌	ヨーグルト 手作りおやつ
11	土	うどん やきとり サラダ 牛乳 フルーツ	鶏 レタス きゅうり トマト 塩 めんつゆ	オレンジゼリー お菓子
13	月	麻婆豆腐 中華風サラダ ご飯 コーンスープ フルーツ	豚挽き 豆腐 ねぎ にんにく しょうが ハム きゅうり もやし 卵 クリームコーン(缶)砂糖 醤油 油 ガラスープ オイスターソース 味噌 ごま	ヨーグルト お菓子
14	火	肉じゃが ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁 ご飯 フルーツ	牛 じゃがいも 玉ねぎ しいたけ(乾) 人参 こんにゃく 豆腐 ほうれん草 おかか 醤油 砂糖 味噌	ヨーグルト パン
15	水	春雨と鶏肉団子のスープ 青梗菜の炒め物 ご飯 フルーツ	鶏 豆腐 しいたけ しめじ えのき 大根 人参 白菜 ねぎ 春雨 青梗菜 油 ガラスープ ごま油 塩 にんにく	ケーキ フルーツポンチ
16	木	チーズトマトミートローフ わかめの味噌汁 グリーンサラダ ご飯 フルーツ	合挽き チーズ トマト レタス きゅうり ピーマン 玉ねぎ いんげん わかめ パン粉 塩 ケチャップ 油 酢 味噌 牛乳	ヨーグルト パン
17	金	鱈の塩焼き 豚となすの味噌炒め じゃがいもの味噌汁 ご飯 フルーツ	鱈 豚 なす ピーマン じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 塩 味噌 砂糖	ヨーグルト おにぎり
18	土	やきそば 野菜炒め 杏仁豆腐	豚肉 きゃべつ 人参 ピーマン もやし 牛乳 砂糖 フルーツ(缶) 油 ソース 塩	プリン お菓子
20	月	お休み(敬老の日)		
21	火	バーベキューチキン わかめスープ 春雨サラダ ご飯 フルーツ	鶏 きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが わかめ ごま 万能ねぎ セロリ トマト 油 オイスターソース 醤油 砂糖 ごま油 ガラスープ 酢 春雨	ヨーグルト パン
22	水	つくね 衣担ぎ 玉子 澄し汁 フルーツ 栗ご飯 いもの甘煮 いんげん胡麻和え	鶏 里芋 卵 豆腐 三つ葉 剥き栗 さつまいも いんげん ごま 玉ねぎ 砂糖 醤油 塩	ヨーグルト お菓子
23	木	オムライス ツナコーンサラダ ジュリアンスープ フルーツ	鶏 卵 玉ねぎ ミックスベジタブル(冷) ピーマン ツナ(缶) レタス トマト コーン(缶) きゅうり キャベツ ベーコン コンソメ ケチャップ 油 塩	ヨーグルト 手作りおやつ
24	金	さんまの蒲焼 里芋とお葉の白だし煮 豆腐とねぎの味噌汁 ご飯 フルーツ	さんま 里芋 小松菜 豆腐 ねぎ 醤油 砂糖 味噌 塩	ヨーグルト おにぎり
25	土	おにぎり 玉子焼き 野菜の煮物 牛乳 フルーツ	卵 ふりかけ じゃがいも 人参 大豆(缶) はす 砂糖 醤油 油	オレンジゼリー お菓子
27	月	親子丼 浅漬け 豆腐となめこの味噌汁	鶏 卵 きゃべつ きゅうり 人参 しそ 豆腐 なめこ 砂糖 醤油 塩 味噌	ヨーグルト お菓子
28	火	焼魚 けんちん汁 青菜のお浸し ご飯 フルーツ	鮭 豚肉 豆腐 大根 人参 しいたけ 里芋 ごぼう はす こんにゃく たら 醤油 塩 おかか 酒	ヨーグルト おにぎり
29	水	ちぎり厚揚げと豚バラの和風炒め フルーツ きゅうりと人参の酢味噌和え ご飯 味噌汁	生揚げ 豚肉 万能ねぎ きゅうり 人参 わかめ 醤油 砂糖 油 酢 味噌	ヨーグルト 手作りおやつ
30	木	スパゲティーミートソース サラダ 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ	合挽き 玉ねぎ 人参 しいたけ マッシュルーム 大根 油揚げ レタス 小麦粉 きゅうり ミニトマト バター コンソメ ケチャップ トマトジュース 味噌	ヨーグルト パン

## <今月の食育>

- ★15日(水)お誕生会です。みんなでお祝いしましょう!!
- ★22日(水)は中秋の名月です。給食は丸い物尽くしのお月見ご膳です。秋の味覚を楽しんで食べましょう!  
みなさんも一年で一番きれいな月をちょっと見上げてみてはいかがでしょうか?
- ★この時期は夏の疲れが出るときです。よく噛んで食べ、しっかり睡眠をとりましょう!!

※1, 2歳児の午前中のおやつは牛乳、おせんべい、ビスケットなどです。  
※午後のおやつはヨーグルトとパン、おにぎり、お菓子などです。  
※食材料及び園行事により、献立を変更する場合があります。



山崎こじか園