



# 9月献立表



令和2年

認定こども園あつみ幼稚園

日 曜	献立名		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他
	昼食	午後おやつ				
1 火	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース炒め スパゲティサラダ 麦茶	カップケーキ 麦茶	味噌 豚肉 鶏卵	米 油 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 わかめ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
2 水	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め ポテトのバター醤油和え オレンジ 麦茶	のり塩ポップコーン 小魚 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 煮干し 牛乳	米 油 じゃが芋 無塩バター ポップコーン	昆布 干しいたけ 小松菜 しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが コーン オレンジ 青のり	水 料理酒 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
3 木	わかめご飯 味噌汁 ひじきと高野豆腐の玉子焼き なめたけ和え チーズ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	味噌 鶏卵 高野豆腐 干しえび チーズ きな粉 牛乳	米 小切麩 砂糖 食パン 無塩バター	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 玉ねぎ なす ひじき 人参 万能ねぎ 白菜 チンゲン菜 なめ茸	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
4 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き キャベツの塩昆布和え 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 ごま 砂糖 さつま芋 無塩バター	昆布 干しいたけ なめこ ほうれん草 青のり キャベツ 人参 塩昆布	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
5 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ラーメン中華和え バナナ 麦茶	杏仁豆腐 ウエハース 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま ウエハース	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ わかめ もやし きゅうり 人参 バナナ アガー 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
7 月	【白露】ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 麦茶	蒸しパン 牛乳	さば 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ なす 玉ねぎ 人参 グリーンピース	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
8 火	ご飯 味噌汁 野菜入りチキンボール かぼちゃの煮物 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 パン粉 片栗粉 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ 南瓜 ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 だし醤油 麦茶
9 水	ご飯 味噌汁 豚ひき肉とほうれん草の玉子焼き もやしときゅうりのマヨ醤油和え 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 豚ひき肉 牛乳	米 里芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり 人参	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
10 木	雑穀ご飯 チキンカレー 白菜の人参ドレッシングサラダ バナナ 麦茶	鉄分クッキー 麦茶	鶏肉 鶏卵	米 きび 黒米 じゃが芋 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 ごま	玉ねぎ 人参 白菜 コーン チンゲン菜 バナナ ひじき	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
11 金	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ 大根サラダ 麦茶	ミルクくずもち 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳 きな粉 煮干し	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖	人参 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
12 土	焼肉丼 味噌汁 れんこんのごま和え バナナ 麦茶	りんごジャムパン 牛乳	豚肉 味噌 厚揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま 食パン	玉ねぎ しょうが にんにく 昆布 干しいたけ 長ねぎ 切干大根 れんこん 白菜 人参 ほうれん草 バナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 麦茶
14 月	ご飯 味噌汁 豚肉の春雨炒め 切干大根の和え物 オレンジ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 なめこ キャベツ 人参 切干大根 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 だし醤油 麦茶
15 火	ご飯 味噌汁 さわらの生姜焼き じゃが芋のソテー バナナ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	味噌 木綿豆腐 さわら 鶏卵 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 パセリ バナナ	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ココア
16 水	麦ご飯 味噌汁 照り焼きチキン ひじきの和え物 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 押し麦 さつま芋 ごま マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ズッキーニ ひじき 白菜	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
17 木	あんかけ焼きそば ほうれん草とコーンのスープ わかめサラダ 麦茶	コーンピラフ 小魚 麦茶	豚肉 煮干し	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油 米 無塩バター	玉ねぎ 白菜 人参 コーンクリーム ほうれん草 わかめ 大根 コーン パセリ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 塩 穀物酢 麦茶
18 金	ご飯 味噌汁 ちくわ磯部天 野菜の玉子とじ 麦茶	フルーツ寒天 マリービスケット 麦茶	味噌 焼き竹輪 鶏肉 鶏卵	米 じゃが芋 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ビスケット	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 青のり キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 寒天 黄桃缶 バイン缶	水 だし醤油 みりん 麦茶
19 土	二色そば丼 味噌汁 春雨の和え物 バナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 厚揚げ 干しえび 牛乳	米 砂糖 油 春雨 ごま ごま油 クラッカー いちごジャム	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 人参 わかめ バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
23 水	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 春雨サラダ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 まぐろフライ 鶏卵 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 わかめ コーン キャベツ 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
24 木	ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	クッキー 麦茶	ツナ 鶏卵	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
25 金	五目うどん かぼちゃとさつま芋の天ぷら 梨 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 煮干し	うどん さつま芋 薄力粉 油 米	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 梨 ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
26 土	チャーハン 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ バナナ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	豚ひき肉 鶏卵 干しえび	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま ウエハース	玉ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ キャベツ なら きゅうり コーン バナナ オレンジジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 だし醤油 麦茶
28 月	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 納豆和え 梨 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 赤魚 納豆 鶏卵 牛乳	米 玄米 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ しょうが 白菜 人参 小松菜 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
29 火	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 しらすの和え物 チーズ 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 しらす チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ごま ごま油 ウエハース	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 白菜 りんご バイン缶 黄桃缶	水 だし醤油 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
30 水	お野菜パン きのごスープ タンドリーチキン フレンチサラダ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	野菜パン 油 砂糖 米	エリンギ えのき茸 しめじ パセリ キャベツ 人参 きゅうり わかめご飯の素	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ カレー粉 穀物酢 麦茶

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。