



# 9月献立表



令和4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	木	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 キャベツの梅和え 梨 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 ジャガ芋 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ なす わかめ 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 ねりうめ 梨 ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
2	金	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま煮 ツナサラダ グレープフルーツ 麦茶	にらちぢみ 牛乳	味噌 鶏肉 ツナ 牛乳	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 薄力粉 上新粉	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 小松菜 大根 きゅうり トマト グレープフルーツ にら 玉ねぎ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素
3	土	厚揚げのそぼろ味噌炒め丼 すまし汁 チンゲン菜のマヨ和え チーズ 麦茶	ポップコーン 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 ノンエッグマヨネーズ ポップコーン	玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ キャベツ しめじ チンゲン菜 もやし 人参	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
5	月	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの海苔和え パイナップル 麦茶	マーマレードマフィン 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 マーマレード	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 大根 ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり コーン 焼きのり パイナップル	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
6	火	ご飯 ベーコンスープ コロッケ ブロccoliりとささみのマヨサラダ チーズ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	ベーコン 鶏肉 チーズ かつお節 煮干し	米 コロッケ 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ えのき茸 パセリ ブロccoliり もやし 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ
7	水	ご飯 ボークカレー フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ジャガ芋 油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
8	木	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	水ようかん 牛乳	さば 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 水ようかんの素	人参 干しいたけ しょうが 昆布 白菜 万能ねぎ なす 玉ねぎ グリンピース 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
9	金	青のりご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き 切干大根のマヨサラダ オレンジ 麦茶	小松菜パンケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 干しえび 牛乳	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	青のり 昆布 干しいたけ 南瓜 ほうれん草 ひじき 長ねぎ 人参 切干大根 きゅうり オレンジ 小松菜	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
10	土	マーボー春雨丼 わかめスープ 中華ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	スイートパンブキン 牛乳	豚ひき肉 味噌 チーズ スキムミルク 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター	もやし 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ わかめ ブロccoliり 白菜 南瓜	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
12	月	麦ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 押し麦 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
13	火	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め ポテトの和風バター和え 梨 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 ジャガ芋 無塩バター いちごジャム 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく コーン 梨	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 こいくちしょうゆ 麦茶
14	水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え パイナップル 麦茶	サラダパン 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 ロースハム 牛乳	米 小切麩 砂糖 食パン ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 大根 人参 ほうれん草 パイナップル キャベツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
15	木	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ バナナ 麦茶	きのこおにぎり 麦茶	豚肉 干しえび 油揚げ	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 米	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 水菜 わかめ 白菜 パプリカ バナナ しめじ えのき茸 まいたけ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶 塩
16	金	ご飯 味噌汁 ちくわの青のりフライ 野菜と炒り玉子の和え物 ジョア 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶	味噌 焼き竹輪 鶏卵 ジョア	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 にら 青のり キャベツ 人参 小松菜 コーン	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
17	土	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともやしのゆかり和え グレープフルーツ 麦茶	カップヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 厚揚げ ヨーグルト	米 砂糖 油 さつま芋	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 万能ねぎ きゅうり もやし 人参 ゆかり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
20	火	雑穀ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ りんごゼリー 麦茶	麩のラスク 牛乳	ツナ 牛乳	米 きび 黒米 ジャガ芋 油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 りんごジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
21	水	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃのごま和え パイナップル 麦茶	マドレーヌ 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 鶏卵	米 片栗粉 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 小松菜 白菜 しらたき グリンピース 南瓜 きゅうり パイナップル	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
22	木	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し バナナ 麦茶	二色おはぎ 小魚 麦茶	油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉 つぶあん 煮干し	米 里芋 小切麩 片栗粉 油 もち米 砂糖	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
24	土	鶏肉の生姜炒め丼 味噌汁 キャベツのマヨ醤油和え オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 高野豆腐 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	玉ねぎ しょうが 昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 キャベツ 人参 コーン オレンジ りんごソース	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
26	月	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきとさつま揚げの煮物 パイナップル 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 赤魚 さつま揚げ 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 油 さつま芋 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 大根 万能ねぎ しょうが ひじき 人参 しらたき 小松菜 パイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
27	火	野菜パン きのこスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え バナナ 麦茶	こねつけ 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 味噌	野菜パン パン粉 薄力粉 油 米 砂糖	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ パセリ 白菜 もやし 小松菜 バナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
28	水	チャーハン 中華スープ ビーフン中華サラダ チーズ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 干しえび チーズ 牛乳	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ ピーマン 白菜 干しいたけ にら きゅうり 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
29	木	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁 えびと野菜の玉子焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 えび 牛乳	米 玄米 ごま 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ほうれん草 なめ茸 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
30	金	五目うどん お芋のサラダ グレープフルーツ 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 煮干し	うどん ジャガ芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり グレープフルーツ 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 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。