

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ
1	金	中華丼	えび(12)いか(12)	たまねぎ(26)しめじ(12)	五分つき米	中華だし	ベジタブル スティック	9/1 あんこ蒸しパン・麦茶 ホットケーキミックス(22)砂糖(2) 牛乳(12)こしあん(8)卵(10) 9/15 グリーンコープのおやつ ミルクココア
		かきたまスープ	卵(8)	もやし(20)干しいたけ(1) にら(2)	ごま油 片栗粉	酒 醤油		
						中華だし 醤油		
15	金	野菜の昆布和え		にんじん(8)ピーマン(6)キャベツ(28)		塩昆布	麦茶	
2	土	とうがんと豚肉のみそ炒め	豚こま肉(28) 厚揚げ(20)みそ(3)	とうがん(30)しめじ(8) にんじん(8)チンゲンサイ(16)	ごま油	醤油 みりん	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(23)えのき(8) みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油		
19	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
4	月	鶏の照り焼き	鶏肉(40)			酒 醤油 みりん	ごぼう せんべい	おさつドーナツ ホットケーキミックス(22) 卵(3)砂糖 マーガリン さつまいも(15)牛乳(3)黒ごま 油
		切干大根の和え物	かにかま(8)	切干大根(3)きゅうり(16)にんじん(8)		めんつゆ		
		なすのみそ汁	みそ(9)	なす(14)しめじ(8) かぼちゃ(20)ふかねぎ(3)		いりこだし		
27	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
5	火	ハヤシライス	牛肉(20)	たまねぎ(27)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(28) 油 五分つき米	ハヤシルウ	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ(7) ツナ(8)	キャベツ(33) こまつな(12)	マヨネーズ	こしょう 醤油		
21	木	果物		梨(40)			麦茶	ミルクココア
6	水	高野豆腐の煮物	高野豆腐(8)	しめじ(10)にんじん(10) グリーンピース(3)とうがん(30)	油 砂糖	醤油 みりん 鰹・昆布だし	星せんべい	ぶどうゼリー ぶどうジュース(80) アガー 砂糖
		なめこのみそ汁	みそ(9)	なめこ(8)もやし(20) ほうれんそう(5)		いりこだし		
22	金	わかめごはん			五分つき米	わかめご飯の素	麦茶	麦茶
7	木	鮭のムニエル	鮭(40)		小麦粉 マーガリン	酒 こしょう	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ
		のり和え		キャベツ(35)こまつな(12)赤ピーマン(4)		醤油 のり佃煮		
		かぼちゃスープ		たまねぎ(23)エリンギ(8) かぼちゃ(20)パセリ(0.5)		コンソメ 醤油		
26	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
8	金	鶏のから揚げ～カレー風味～	鶏もも肉(40)	にんにく(2)	片栗粉 油	醤油 みりん カレー粉	えびしお	レーズンスコーン マーガリン(5)ベーキングパウダー 牛乳(3)レーズン(3)砂糖
		やさいサラダ		にんじん(8)キャベツ(30)ピーマン(6)		ドレッシング		
		コンソメスープ		たまねぎ(23)エリンギ(8) こまつな(8)	じゃがいも(25)	コンソメ 醤油		
20	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
9	土	ナポリタン	ウインナー(12)	たまねぎ(22)ピーマン(7) しめじ(7)	スパゲティ麺(40) 油	ケチャップ こしょう 醤油	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ
		豆乳スープ	豆乳(50)	キャベツ(16)エリンギ(8) こねぎ(2)		コンソメ 醤油		
30	土	チーズサラダ	チーズ(5)	キャベツ(33)にんじん(9)こまつな(17)		ドレッシング	麦茶	ミルクココア
11	月	粗食の日	＜ごはん＞ 五分つき米	＜きんぴら＞ にんじん(15)糸こんにゃく(20) れんこん(12)切干大根(2)ひじき(0.8) ごま油 醤油 みりん 砂糖 ごま	＜豆腐のみそ汁＞ 豆腐(22)とうがん(23)しめじ(8) ふかねぎ(3) みそ(9) いりこだし		クラッカー	ツナパン 食パン(40) ツナ(10)コーン(3)パセリ(1) マヨネーズ
							麦茶	麦茶
12	火	魚の磯辺揚げ	白身魚(40)		油	青のり粉 酒 塩	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ
		もやしの酢の物		にんじん(10)もやし(12)きゅうり(16)	砂糖	醤油 酢		
		わかめスープ		たまねぎ(23)干しいたけ(1) おくら(10)わかめ(7)	ごま	中華だし 醤油		
28	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
13	水	なすのそぼろ煮	鶏ひき肉(28)	なす(17)しめじ(8)にんじん(10) たまねぎ(25)いんげん(2)	油 砂糖	醤油 みりん	つなっこ あられ	9/13 あんこ蒸しパン・麦茶 ホットケーキミックス(22)牛乳(12) こしあん(8)卵(10)砂糖(2) 9/25 ツナパン・麦茶 食パン(40)ツナ(10)コーン(3) パセリ(1)マヨネーズ
		すまし汁	豆腐(22)	もやし(18)えのき(8) こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油		
		ひじきごはん	油揚げ(4)	干しひじき(0.5)	五分つき米	醤油		
25	月						麦茶	
14	木	パンの日	＜卵マヨパン＞ ロールパン(40) 卵(13) マヨネーズ キャベツ(18) こしょう	＜オニオンスープ＞ たまねぎ(23)にんじん(8) エリンギ(8)ほうれんそう(3) コンソメ 醤油	＜中華サラダ＞ 春雨(3)ハム(3) きゅうり(15)コーン(3) 醤油 酢 砂糖 ごま油 鶏がらスープ	＜牛乳＞ 牛乳(180)	フィンガー ビスケット	天かすと青のりのおにぎり 五分つき米 天かす(2)青のり(2)鰹節(0.5) ごま 醤油 みりん
							麦茶	麦茶
16	土	親子ふれあいデイ 2023						
29	金	十五夜メニュー	＜からいもごはん＞ さつまいも(16) 塩 酒 五分つき米	＜さんまの塩焼き＞ さんま(30) 塩 酒 ＜さといもの田楽風＞ さといも(25)こまつな(18)にんじん(10) みそ(5)砂糖	＜つみれ汁＞ すりみ(3)えのき(8) たまねぎ(22)こねぎ(3) 鰹・昆布だし 醤油		星せんべい	みたらし団子 白玉粉(20) じゃがいも(40) 絹ごし豆腐(10) 砂糖 醤油 片栗粉
							麦茶	麦茶

★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
★献立に書いてある()は、グラム数です。
★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪9月の旬の食材♪
野菜類: なす、かぼちゃ、れんこん、らっかせい、チンゲンサイ、しいたけ、エリンギ、まいたけ、さつまいも、いんげん、とうがん、さといも、しめじ、しょうが
果物類: なし、ぶどう、いちじく、かぼす、くり
魚介類: さんま、かんぱち、さば、いわし、かつお、さけ、たちうお、くるまえび