

# 献立表 9 がつ

乳児(あひる・あかどみ)、幼児(モモ・き・あおどみ)  
 8月の前半は大雨や豪雨の日が多、夏野菜の収穫が出来ないなどの被害もあり献立の変更もありましたが、8月後半には猛暑が戻り暑い日が続いています。9月に入ると朝晩の気温や虫の声などからもう秋を感じられると思えますが引き続き水分補給はこまめにし、体調管理にも気をつけましょう!!

	㊦ 13・27	㊧ 14・28	㊨ 1・15・29	㊩ 2・16・30	㊪ 3・17	㊫ 4・18
献立	豚肉とれんこんの中華風いため おさつサラダ すまし汁	肉じゃが いろどりナムル みそ汁	鮭のいそバ焼き ひじきの煮物 豆腐のすまし汁	クリームシチュー 蒸し野菜とくだもの	ビビンバ 春雨スープ	すだち香る鶏南蛮風うどん 小松菜のお好み焼
材料	ごはん 乳幼 豚肉 18 25 豚バラ肉 10 15 れんこん 20 35 人参 10 15 しめじ 4 6 ちんげん菜 7 10 生姜 0.2 0.3 鶏ガラスープ(油) 35 50 しょうゆ、塩、ごま油 3 5 さつまいも 3 5 レーズン 5 7 枝豆 5 7 りんご 3 5 たまご 15 20 えのき油あげ 3 4 酒、おろし、しょうゆ、塩	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 じゃがいも 40 60 玉ねぎ 30 40 人参 15 20 れんこん 7 10 れんこんにやく(しょうゆ、酒、おろし、砂糖) 15 20 大もやし 15 20 ほうれん草 15 20 黄ひしり 5 7 赤ピーマン 5 7 ごま 0.7 1 しょうゆ、ごま油 人参 0.7 1 わかめ 5 7 味噌 0.3 0.4	ごはん 乳幼 魚生 40 60 香のり (酒、しょうゆ、油) ひじき 2 4 水煮大豆 7 10 人参 3 5 油あげ 3 5 コーン 3 5 しょうゆ、酒、おろし、砂糖 豆腐 20 30 しめじ 3 5 大根 10 15 人参 15 20 玉ねぎ 15 20 みそ 1 2 しょうゆ、酒、おろし、塩	パン 乳幼 鶏肉 25 35 じゃがいも 40 60 玉ねぎ 30 40 人参 10 15 マッシュルーム 6 8 豆苗 5 7 バター 5 7 小麦粉 3 5 牛乳 30 40 スキムミルク 1 1.5 チーズ 0.7 1 塩 かぼちゃ 20 30 れんこん 10 15 きゅうり 10 15 りんご、梨 15 20 塩	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 大もやし 20 30 きゅうり 18 25 ほうれん草 10 15 人参 1 2 ねぎ 1 2 にんにく 1 2 しょうゆ、酒、砂糖、おろし、ごま油 春雨 6 8 玉ねぎ 15 20 人参 5 7 えのき 5 7 ちんげん菜 7 10 鶏ガラスープ、塩、ごま油	ごはん 乳幼 うどん 40 60 鶏肉 25 35 人参 8 11 しめじ 4 6 水菜 8 11 すだち 昆布、うすくし、しょうゆ、砂糖、濃口しょうゆ、酒、おろし、塩 小松菜 30 40 人参 3 4 花かつお(しょうゆ)
おやつ	ちんぷニク、牛乳 (小麦粉、油、黒砂糖、きび砂糖)	水戸かん、お茶 (寒天あんこ、塩、きび砂糖、グリニュー糖)	マレードケーキ、牛乳 (小麦粉、砂糖、卵、BP、バター、水、マレードシロ)	おにぎり、お茶 (米、昆布、塩、焼のり、人参、ごぼう、シチメン、塩昆布、里芋など)	大学芋、牛乳 (さつまいも、砂糖、酢、油)	おせんべい、お茶

	㊬ 6・20	㊭ 7・21	㊮ 8・22	㊯ 9・23	㊰ 10・24	㊱ 11・25
献立	筑前煮 ちんげん菜と枝えびのお浸し みそ汁	かぼちゃのクロック スロゲイサラダ すまし汁	さばの塩焼き ほうれん草の白和え 具だくさんみそ汁	豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 中華スープ	ビーフカレー パプリカのマリネ くだもの	マーボー豆腐 大根ナムル
材料	ごはん 乳幼 鶏肉 30 40 ごぼう 15 20 れんこん 18 25 人参 15 20 板こんにゃく 10 15 豆苗 5 7 しょうゆ、酒、おろし、砂糖 ちんげん菜 30 40 しめじ 5 7 枝えび 0.7 1 たまご 15 20 玉ねぎ 15 20 ねぎ 0.7 1	ごはん 乳幼 合挽きミンチ 30 40 かぼちゃ 40 60 小麦粉 4 6 パン粉 6 8 油 (砂糖、しょうゆ、おろし、塩) スロゲイ 8 12 シチメン 5 7 きゅうり 6 8 人参 3 4 りんご 6 8 たまご 0.7 1 まいたけ 6 8 おろし 6 8 しょうゆ、おろし、塩、しょうゆ	ごはん 乳幼 さば 40 60 塩 ほうれん草 18 25 豆腐 20 30 人参 3 5 れんこん 3 5 板こんにゃく 3 5 ごま 0.7 1 白味噌、砂糖、酒、おろし、しょうゆ、塩 ごぼう 8 10 人参 5 7 さつまいも 20 30 もやし 8 10 油あげ 3 4 ねぎ 0.7 1	ごはん 乳幼 豚肉 30 45 玉ねぎ 10 15 たまご 18 25 人参 8 10 生姜 0.2 0.3 土生姜 (酒、しょうゆ) かぼちゃ 40 60 絹さや 2 3 しょうゆ、しょうゆ、おろし 大根 18 25 人参 3 5 エリンギ 6 8 ニラ 1 2 鶏ガラスープ、塩、ごま油	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 じゃがいも 40 60 玉ねぎ 30 40 人参 15 20 ほうれん草 3 4 バター 3 4 小麦粉 6 8 カレー粉 0.2 0.3 ヨーグルト 3 4 スキムミルク 1 1.5 チーズ 1 2 黒砂糖、しょうゆ、塩 赤おろし 6 8 黄ひしり 6 8 きゅうり 10 15 キャベツ 10 15 かつお、梨、塩、しょうゆ	ごはん 乳幼 豚ミンチ 30 40 豆腐 45 90 ねぎ 1 2 鶏ガラスープ、赤味噌、しょうゆ、ごま油、片栗粉 大根 15 20 人参 3 4 小松菜 8 11 わかめ 2 3 しょうゆ
おやつ	アップルパイ、牛乳 (パイシート、りんご、レーズン、バター、砂糖)	⑩フルーツあんみつ、お茶 寒天、砂糖、あんこ、パイナップル、りんご、桃、黒砂糖、おろし、お目おはき、お茶、(米、小豆、砂糖、塩)	コーンマヨネーズ、牛乳 (食パン、コーン、香のり、マヨネーズ)	臭まんじゅう、牛乳 (さつまいも、米、小麦粉、砂糖、BP)	ぎつねうどん、お茶 (うどん、油あげ、たまご、ねぎ、昆布、うすくし、しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、おろし、塩、砂糖)	ビスケット、お茶

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。 2021.8.30 山内保育園