

献立表 9月

2023/8/29 やまのうちほいくえん

乳児（あひる・あかぐみ）、幼児（もも・き・あおぐみ）

猛暑の日が近づき、9月になっても暑い日が多そうですね。食欲がないからといって、ご飯を食べないと元気が出なかったり、夏バテ、熱中症にもなります。しっかりご飯を食べて、元気に過ごしましょう！食欲の秋がやってきます。おいしいものがたくさんでてきます。食べ過ぎには注意して楽しみましょう。

	㊤ 11・25	㊤ 12・26	㊤ 13・27	㊤ 14・28	㊤ 1・15・29	㊤ 2・16・30
献立	豚肉とれんこんの中華炒め 春雨スープ ごはん	鶏肉のてりやき オクラとえのきのおかか和え すまし汁 ごはん	ビーフカレー ブロッコリーのマリネ ごはん	青・黄 さんまの塩焼き 桃～あひる 鮭の塩焼き 白菜の塩昆布和え 根菜汁 ごはん	厚あげチャンプル おさつサラダ 中華スープ ごはん	鶏南蛮風うどん 小松菜のしらす和え うどん
材料	豚肉 豚バラ肉 れんこん 人参 しめじ ちんげん菜 土生姜 鶏がらスープ 酒、油、しょうゆ、塩 春雨 人参 小松菜 玉ねぎ 鶏がらスープ 塩	鶏肉 酒、みりん しょうゆ、砂糖 オクラ 人参 きゅうり えのき 花かつお しょうゆ なす 豆腐 人参 ねぎ 酒、みりん、しょうゆ、塩	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 水煮大豆 バター 小麦粉 カレー粉 ヨーグルト スキムミルク チーズ 黒砂糖、ケチャップ、塩 ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ シーチキン 酢、砂糖、塩、オリーブ油	青・黄 さんま、塩 桃～あひる 鮭、塩 白菜 ほうれん草 人参 塩昆布 大根 ごぼう れんこん 人参 ねぎ 味噌	豚肉 厚あげ 玉ねぎ 人参 ニラ もやし 土生姜 酒、しょうゆ、塩 さつま芋 レーズン りんご きゅうり マヨドレ、塩 玉ねぎ 人参 エリンギ コーン 鶏がらスープ、塩	うどん 鶏肉 まいたけ 人参 長ねぎ 昆布 塩、酒、みりん、砂糖 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ 小松菜 人参 きゅうり しらす干し 酢、塩、砂糖、しょうゆ
おやつ	鬼まんじゅう、牛乳 さつま芋、米粉、砂糖	五平もち、牛乳 米、赤味噌、三温糖 しらす干し、酒、みりん	水ようかん、お茶 寒天、あんこ、塩、きび砂糖	フルーツサンド、牛乳 食パン、豆乳生クリーム 砂糖、桃缶、みかん缶、梨 バナナ など	いそべもち、牛乳 (29日)お月見おはぎ、お茶 白玉粉、米粉、青のり、塩、油 水、砂糖、しょうゆ、焼のり 米、もち米、塩、あんこ、砂糖 きな粉	ビスケット・くだものなど、 お茶
	㊤ 4・18	㊤ 5・19	㊤ 6・20	㊤ 7・21	㊤ 8・22	㊤ 9・23
献立	筑前煮 ほうれん草の白和え すまし汁 ごはん	プルコギ いろどりナムル 中華スープ ごはん	さわらの磯辺やき ひじきの煮物 コンソメスープ ごはん	とんかつ コールスローサラダ みそ汁 ごはん	さばの味噌煮 小松菜とささみの和えもの すまし汁 ごはん	肉うどん 大根ときゅうりの塩昆布和え うどん
材料	鶏肉 ごぼう れんこん 人参 板こんにゃく 豆苗 しょうゆ、酒 みりん、砂糖 ほうれん草 豆腐 人参 しめじ 白味噌、砂糖、酒 みりん、しょうゆ ゆば 玉ねぎ なす みつ葉 酒、みりん、しょうゆ、塩	牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ にんにく 土生姜 しょうゆ、砂糖、酒 ほうれん草 太もやし 人参 コーン しょうゆ、ゴマ油 豆腐 わかめ 鶏がらスープ 塩、ゴマ油	さわら 青のり しょうゆ、酒、油、みりん ひじき 人参 水煮大豆 油あげ しょうゆ、酒 みりん、砂糖 玉ねぎ しめじ コーン 人参 コンソメ、塩	豚ヒレ 小麦粉 パン粉 塩、油 キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン 酢、砂糖、塩、オリーブ油 大根 さつま芋 油あげ 小松菜 味噌	さば 土生姜 味噌、酒、みりん しょうゆ、砂糖 小松菜 ささみ 人参 酢、しょうゆ、砂糖、塩 まいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ 酒、みりん、しょうゆ、塩	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 昆布 塩、酒、みりん、砂糖 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ 大根 きゅうり 人参 塩昆布
おやつ	アップルパイ、牛乳 パイシート、りんご、バター 砂糖、レーズン	やき芋、牛乳 さつま芋	パウンドケーキ、牛乳 米粉、ベーキングパウダー サラダ油、豆乳、三温糖 レーズン、ココアなど	梅じゃこと青じそご飯の おにぎり、牛乳 米、昆布、塩、梅干し ちりめんじゃこ、青じそ 焼のり	米粉ショートブレッド、 牛乳 米粉、片栗粉、きな粉、塩 サラダ油、豆乳、レーズン メープルシロップ	おせんべい・くだものなど、 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。