

9月の予定献立表

城保育園

令和2年9月

作成栄養士 仲田栄子

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	火	五目チャーハン ゴーヤのマヨネーズ和え ゆし豆腐 オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	卵 鶏ひき肉 エビ ツナ缶詰 ゆし豆腐 普通牛乳	精白米 なたね油 ホットケーキミックス 三温糖 黒砂糖	にんじん 白ねぎ ピーマン ゴーヤ きゅうり コーン缶 葉ねぎ ネーブル 生	
2	水	ごはん 沖縄風煮付け モウイと竹輪和え アーサ汁 りんご	牛乳 フルーツポンチ	厚揚げ 豚三枚肉 竹輪 普通牛乳	精白米 三温糖 白ごま	大根 にんじん 昆布(乾) モウイ(赤瓜) トマト わかめ 乾 えのきたけ あおさ 葉ねぎ りんご バイン缶	
3	木	マーボーヘチマ丼 焼きとうもろこし 南瓜豆乳スープ オレンジ	牛乳 クリームチーズ入りスコーン	豚挽き肉 ウィナーソーセージ レッドキドニー豆 豆乳(無調整 普通牛乳) 卵 クリームチーズ 卵黄	精白米 なたね油 三温糖 なたね油 粉 無塩バター ホットケーキミックス	へちま たまねぎ にんじん 葉ねぎ とうもろこし ゆで かぼちゃ ネーブル 生	
4	金	麦ごはん 魚のゴマ風味焼き パパイヤイリチー キノコと油揚げのみそ汁 スイカ	牛乳 三月菓子	白身魚 豚肩ロース スライス 油揚げ 普通牛乳 卵	精白米 押麦 なたね油 薄力粉 白ごま たね油 薄力粉 粉黒糖 三温糖	トマト 青パパイア にんじん いら えのきたけ こまつな カイワレ大根 すいか	
5	土	ナポリタン ブロッコリーサラダ かきたま汁 パナナ	牛乳 プリン	ベーコン 粉チーズ 卵 絹ごし豆腐 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ 乾 無塩バター 三温糖 なたね油	マッシュルーム 水煮缶詰 たまねぎ ピーマン にんじん ホールトマト缶詰 ブロッコリー レタス コーン缶 パナナ	
7	月	ごはん アーサ入り魚のピカタ オクラの梅和え 冬瓜のみそ汁 りんご	牛乳 おからクッキー	白身魚 卵 粉チーズ 普通牛乳 おから 生	精白米 薄力粉 なたね油 無塩バター 三温糖 黒ごま いる	あおさ オクラ 生 きゅうり わかめ 乾 練り梅 (山海ぶし) とうがん 玉こんにゃく 葉ねぎ りんご	
8	火	あわごはん 豆腐の肉そぼろあんかけポテトサラダ はんべんのすまし汁 パナナ	牛乳 ちんびん	厚揚げ 鶏ひき肉 ロースハム 卵 はんべん 普通牛乳	精白米 あわ 三温糖 なたね油 じゃがいも ちんびんミックス なたね油	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり わかめ 乾 みつば パナナ	
9	水	冷やし中華 芋天ぷら 青菜とねぎのみそ汁 りんご	牛乳 ウィナーロールサンド	卵 ロースハム 普通牛乳 ウィナーソーセージ プロセスチーズ	中華めん ゆで なたね油 三温糖 白ごま さつまいも 薄力粉 食パン(耳なし)	モウイ(赤瓜) オクラ 生 トマト 白ねぎ こまつな りんご キャベツ にんじん	
10	木	ごはん 鮭のポテトクリーム焼き ゴーヤチャンプルー キャベツとエノキのみそ汁 梨	牛乳 卵おにぎり	ペに鮭 沖縄豆腐 卵 普通牛乳	精白米 なたね油 薄力粉 じゃがいも なたね油	たまねぎ クリームスタイルコーン缶 ゴーヤ にんじん しめじ キャベツ えのきたけ わかめ 乾 梨	
11	金	パヤシライス ココロサラダ ヨーグルト和え	牛乳 ウムぐじ天ぷら ウエハース	牛もも肉 スライス 豚もも赤肉 スライス 普通牛乳 ヨーグルト(プレーン)	精白米 なたね油 薄力粉 手ぐすね 三温糖	たまねぎ セロリ しめじ グリンピース 水煮缶詰 ホールトマト缶詰 トマト きゅうり コーン缶 えだまめ 冷凍 レ	
12	土	♪お弁当会♪	牛乳 たんなふあくるー	普通牛乳	たんなふあくるー		
14	月	ごはん グルコンのから揚げ ヘチマパンシー 小松菜と油揚げすまし汁 オレンジ	牛乳 ちんすこう	グルコンフィール 豚肩ロース スライス 沖縄豆腐 油揚げ 普通牛乳 きな粉	精白米 薄力粉 なたね油 なたね油 粉 三温糖 粉黒糖	へちま たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ネーブル 生	
15	火	あわごはん 炒り鶏 ほうれん草とカリカリジャコ和え なめこの味噌汁 りんご	牛乳 鮭おにぎり	鶏もも肉 皮なし 油揚げ しらす 生 沖縄豆腐 普通牛乳 鮭フレーク	精白米 あわ 三温糖 白ごま	れんこん(茹) ごぼう にんじん インゲン ほうれん草 もやし なめこ水煮 葉ねぎ りんご きざみのみ	
16	水	ジャージャー麺 お豆サラダ ワカメスープ パナナ	牛乳 しらすトースト	豚挽き肉 大豆 水煮 ツナ缶詰 普通牛乳 しらす干し ピザ用チーズ	中華めん ゆで なたね油 三温糖 なたね油 粉 白ごま 食パン(耳なし)	白ねぎ にんじん 竹の子水煮 きくらげ 乾 干しいたけ きゅうり もやし トマト レタス えだまめ 冷凍 わかめ	
17	木	ごはん さばのみそ煮 中華風四色和え 冬瓜のすまし汁 梨	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	まさば 普通牛乳 プロセスチーズ	精白米 三温糖 なたね油 白すりごま ホットケーキミックス	たまねぎ 葉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり きくらげ 乾 とうがん 干しいたけ 梨 かぼちゃ	
18	金	麦ごはん 冬瓜パンジー きんぴらごぼう そうめん汁 オレンジ	牛乳 そうめんチャンプルー	ベーコン 厚揚げ 豚もも 赤肉 普通牛乳 ツナ缶詰 削り節(糸かつお)	精白米 押麦 三温糖 なたね油 白ごま そうめん 乾	白ねぎ にんじん 竹の子水煮 きくらげ 乾 とうがん 乾 とうがん 干しいたけ 梨 かぼちゃ	
19	土	マーボー丼 カリカリきゅうり えのきたけのみそ汁 オレンジ	牛乳 おから昆布おにぎり	沖縄豆腐 豚挽き肉 普通牛乳 削り節(糸かつお)	精白米 三温糖 なたね油 なたね油 粉 白ごま	にんじん たまねぎ 白ねぎ きゅうり えのきたけ わかめ 乾 葉ねぎ ネーブル 生 塩昆布	
21	月	敬老の日(休園)					
22	火	秋分の日(休園)					
23	水	あなかけ焼きそば ニラ入り卵焼き コソメスープ りんご	牛乳 ぜんざい	エビ いか かまぼこ 卵 普通牛乳 金時豆 乾	蒸し中華めん なたね油 なたね油 黒砂糖 三温糖	竹の子水煮 白菜 にんじん インゲン しめじ いら キャベツ セロリ りんご	
24	木	ごはん 鮭の洋風西京焼き ゴーヤチャンプルー 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 たんなふあくるー	ペに鮭 沖縄豆腐 卵 普通牛乳	精白米 三温糖 無塩バター なたね油 おつゆ麩 薄力粉 黒砂糖	パセリ 葉 生 ゴーヤ にんじん たまねぎ しめじ こまつな ネーブル 生	
25	金	麦ごはん 煮込みハンバーグ キャベツのさっぱり和え 青菜のスープ 梨	牛乳 お誕生日ケーキ	豚挽き肉 普通牛乳 絹ごし豆腐	精白米 押麦 粉 なたね油 三温糖 なたね油 粉	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり バイン缶詰 豆苗 にんじん わかめ 乾 梨	
26	土	親子丼 もずく酢 小松菜とシタケのすまし汁 オレンジ	牛乳 ハーベスト	鶏もも肉 皮なし 卵 普通牛乳	精白米 三温糖 ハーベスト	たまねぎ ごぼう 葉ねぎ もずく 塩 抜き きゅうり こまつな 干しいたけ ネーブル 生	
28	月	ごはん 鶏肉と大根のさっぱり煮 にんじんしりしり えのきたけ豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	鶏手羽元 ツナ缶詰 卵 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 なたね油 食パン(耳なし)	大根 ブロッコリー にんじん インゲン たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ ネーブル 生 りんご ジャム	
29	火	あわごはん レバーフライのマリアソース ごんにゃくのソテー なすのみそ汁 パナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	豚 レバー 鶏肉小間切れ 油揚げ 普通牛乳	精白米 あわ なたね油 なたね油 三温糖 糸こんにゃく	トマト にんじん こまつな コーン缶 なす 葉ねぎ パナナ	
30	水	タコライス さつま芋サラダ コソメスープ りんご	牛乳 人参蒸しパン	豚挽き肉 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 さつまいも じゃがいも ホットケーキミックス 三温糖	たまねぎ にんじん レタス トマト レーズン キャベツ セロリ りんご	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。
※6日、13日、20日、27日は日曜日でお休みです