



# 9月献立表



平成29年9月発行  
長沢保育園

「子どもと台所で過ごす時間を…」

子どもには食べる喜びだけでなく、準備や後片付けの仕方や、食に関わる楽しさも知ってほしいです。食器を運ぶことや調理の手伝いなどは、少しずつ無理のない範囲でまかせていきましょう。小さなうちは台所で食材にふれるだけでも食への興味が深まるきっかけになります。親子の楽しい時間を台所で過ごしてみたいかがでしょうか。



いただきます ごちそうさま参照



1日(金)	2日(土)
炊き込みごはん 米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油	カレーピラフ 米、ウインナー、玉葱、人参、パセリ、カレー粉、マーガリン、コンソメ、塩
魚の塩焼き アジ、塩、ブロッコリー	オニオンスープ 玉葱、コーン、しめじ、パセリ、コンソメ、塩
小松菜の味噌汁 小松菜、玉葱、人参、いりこ、味噌	オレンジ菓子 菓子、牛乳
芋ようかん さつま芋、寒天、砂糖、塩	牛乳

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
冷やしうどん うどん、油揚げ、天かす、人参、わかめ、かつお節、みりん、醤油、塩、砂糖 大豆といりこのアーモンド和え 水煮大豆、いりこ、アーモンド、片栗粉、油、砂糖、醤油 きゃべつの梅おかか和え きゃべつ、人参、梅干し、かつお節、醤油 バナナ ザゲおにぎり	ごはん 肉豆腐 豚肉、豆腐、人参、玉葱、しめじ、しらたき、油、酒、砂糖、醤油 ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 人参ポッドケーキ 牛乳	ごはん 魚のフライ バトウ、塩、こしょう、酒、天ぷら粉、パン粉、油、ほうれん草 もやしのナムル もやし、人参、ごま、切り干し大根、ごま油、酢、砂糖、醤油 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 バナナアイス	ごはん なすと肉団子の含め煮 なす、合挽きミンチ、卵、パン粉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、みりん、味噌、砂糖、醤油 ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、人参、ごま、醤油 ふのすまし汁 おつゆふ、玉葱、しめじ、小松菜、いりこ、塩、醤油 芋もち 牛乳	ごはん 魚の生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、ほうれん草 ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、塩、こしょう ふの味噌汁 おつゆふ、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 バナナ 南瓜のまんじゅう 牛乳	ひじきご飯 米、ひじき、人参、鶏肉、ごぼう、薄口醤油 油揚げの味噌汁 油揚げ、玉葱、もやし、人参、葱、いりこ、味噌 バナナ パン 牛乳
おやつ サクフレーク、米、押し麦 牛乳	おやつ 人参、ミックス粉、卵、シロップ	おやつ バナナ、生クリーム、豆乳、グラニュー糖	おやつ じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖	おやつ 小麦粉、南瓜、砂糖、ベーキングパウダー、白あん	おやつ バナナ 牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
冷麺 中華麺、もやし、トマト、焼き豚、ごま、すりごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、鶏がらスープ、コンソメ じゃが芋の煮物 じゃが芋、人参、グリンピース、砂糖、醤油 小松菜のコーンとえ 小松菜、人参、コーン、醤油 オレンジ 塩っぺおにぎり	ごはん 魚のムニエル アジ、塩、こしょう、油、小麦粉、バター、ほうれん草 ミルクおから おから、豚ミンチ、玉葱、人参、牛乳、チーズ、葱、油、酒、砂糖、塩、醤油 トマトスープ トマト、玉葱、人参、えのき、パセリ、塩、コンソメ 大学芋 牛乳	ごはん ボークビーンズ 大豆、豚肉、にんにく、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶、ケチャップ、油、酒、砂糖、醤油、塩 即席漬け きゃべつ、人参、きゅうり、醤油、塩 ニラスープ ニラ、玉葱、人参、春雨、あさり水煮、鶏がらスープ、塩 小魚スティックパン 牛乳	夏野菜カレー 米、押し麦、豚ミンチ、玉葱、人参、じゃが芋、なす、南瓜、ピーマン、油、酒、カレールー、醤油 きゃべつのごま和え きゃべつ、人参、ごま、醤油 フルーツゼリー 寒天、白桃缶、黄桃缶、砂糖 牛乳	栗ごはん 栗、米、塩 魚の味噌煮 サバ、味噌、生姜、酒、醤油、砂糖 ゆかり和え 小松菜、もやし、人参、ゆかり、醤油 きのこのすまし汁 しめじ、えのき、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油 オレンジ わらびもち(黒密かけ) わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩 牛乳	ハヤシライス 米、牛肉、玉葱、人参、グリンピース、油、酒、ハヤシルー ツナサラダ シーチキン、きゃべつ、コーン、酢、油、塩、こしょう バナナ 菓子 牛乳
おやつ 米、押し麦、塩っぺ 牛乳	おやつ さつま芋、黒ごま、砂糖、醤油、油、酢、みりん	おやつ 食パン、マヨネーズ、しらす干し、チーズ	おやつ 寒天、白桃缶、黄桃缶、砂糖 牛乳	おやつ きな粉、砂糖、塩 牛乳	おやつ 菓子 牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
敬老の日 おやつ	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、グリンピース、油、酒、砂糖、醤油、片栗粉 切り干し大根の煮物 切り干し大根、人参、スキムミルク、砂糖、醤油、油 もやしの味噌汁 もやし、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 梨パイ 牛乳	ご飯 魚のごま味噌焼き アジ、ごま、みりん、酒、味噌、ほうれん草 金平ごはん ごぼう、人参、しらたき、砂糖、醤油、ごま油、油 そうめん汁 そうめん、玉葱、しめじ、なす、葱、かつお節、塩、醤油 梨 ヨーグルト和え	ごはん チキンとトマトの包み焼き 鶏肉、トマト、玉葱、バター、塩、こしょう ひじきの華風和え ひじき、きゅうり、人参、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 鶏がらスープ 玉葱、えのき、ほうれん草、鶏がらスープ、塩 フライドポテト じゃが芋、油、塩 牛乳	ごはん 春雨と厚揚げの煮物 春雨、厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、ニラ、にんにく、生姜、油、酒、砂糖、醤油、鶏がらスープ きゃべつ酢の物 きゃべつ、人参、酢、砂糖、醤油 しめじの味噌汁 しめじ、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 おぼろ 牛乳	運動会 おやつ
おやつ	おやつ 梨、パイ生地、グラニュー糖	おやつ ヨーグルト、砂糖、バナナ、パイ、黄桃	おやつ じゃが芋、油、塩 牛乳	おやつ もち米、米、あんこ、きな粉、砂糖、塩 牛乳	おやつ
25日(月)	26日(火)	27日(水) 誕生会	28日(木)	29日(金)	30日(土)
和風スパゲティ スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、しめじ、干し椎茸、バター、かつお節、にんにく、塩、醤油 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、レズン、パン、酢、油、塩、こしょう 豆乳スープ 豆乳、人参、しめじ、パセリ、さつま芋、塩、コンソメ オレンジ ごま塩おにぎり	ごはん 魚のおろし煮 サバ、大根、生姜、砂糖、醤油、きゃべつ ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、もやし、海苔、醤油 なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、じゃが芋、コンソメ 葱、いりこ、味噌 りんごケーキ 牛乳	ごはん 五目ハンバーグ(ボン酢) 豚ミンチ、玉葱、ごぼう、椎茸、きゃべつ、えのき、人参、れんこん、砂糖、酢、醤油 きゃべつのおかか和え きゃべつ、人参、かつお節、醤油 春雨スープ 春雨、玉葱、人参、あさり水煮、チンゲン菜、鶏がらスープ、塩 パフェ	ごはん 中華風冷奴 豆腐、もやし、トマト、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 ひじき煮 ひじき、人参、しらたき、砂糖、醤油、油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、なす、葱、いりこ、味噌 マラーカオ 牛乳	サンマのかは焼き丼 米、サンマ、酒、砂糖、醤油、みりん、海苔 三色和え きゃべつ、小松菜、人参、醤油 貝たくさん味噌汁 玉葱、人参、南瓜、しめじ、葱、いりこ、味噌 ふかし芋 牛乳	秋の香りごはん 米、さつま芋、鶏肉、人参、しめじ、薄口醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、椎茸、葱、いりこ、味噌 オレンジ パン 牛乳
おやつ 米、押し麦、黒ごま、塩 牛乳	おやつ りんご、ミックス粉、卵、砂糖、バター、牛乳、レモン、グラニュー糖、レズン	おやつ パニラアイス、バナナ、コーンフレーク、ウエハース	おやつ 小麦粉、黒砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、醤油、重曹、油	おやつ 菓子 牛乳	おやつ 菓子 牛乳

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます  
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります