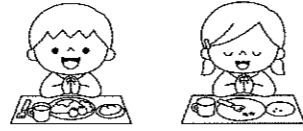


除去お知らせマーク(★卵、●小麦、■甲殻類、△赤魚)



# 令和6年 9月献立表



みどり保育所



日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ	
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他		
2	月	麦ごはん 松風焼き ひじきの中華あえ 清汁 梨	鶏肉、豆腐 ハム	生姜、玉ねぎ、人参 ひじき、きゅうり えのき、玉ねぎ、人参、青ねぎ 梨	精白米、大麦 片栗粉、油、ごま コーン缶、砂糖、ごま油	味噌 酢、しょうゆ しょうゆ、塩、かつお節	ホロホロクッキー ●小麦粉、白玉粉、バター 砂糖、粉糖	
3	火	麦ごはん あじの南蛮漬け オクラのおかか和え 味噌汁 オレンジ	あじ ●麩	玉ねぎ、人参、ピーマン オクラ、キャベツ、人参 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ オレンジ	精白米、大麦 片栗粉、油、砂糖 コーン缶、砂糖	塩、しょうゆ、酢 かつお節、しょうゆ 味噌、かつお節	抹茶スコーン おから、米粉、抹茶、ヨーグルト BP、砂糖、油	
4	水	麦ごはん 肉豆腐 きゅうりのナムル 小松菜の味噌汁 オレンジ	豆腐、豚肉 油揚げ	玉ねぎ、青ねぎ、えのき きゅうり、もやし、人参、生姜 小松菜、玉ねぎ、人参 オレンジ	精白米、大麦 砂糖、片栗粉 ごま油	かつお節、酒、しょうゆ、みりん しょうゆ 味噌、かつお節	●ホットケーキミックス、バセリ、 玉ねぎ、ツナ缶、マヨドレ、 牛乳	
5	木	冷やし中華 高野豆腐の含め煮 ココロサラダ バナナ	ツナ缶 高野豆腐	わかめ、トマト きゅうり、人参 バナナ	●中華めん、砂糖、ごま油 砂糖 コーン缶、マヨドレ	しょうゆ、酢 鶏ガラ、塩 しょうゆ、酒、塩 かつお節 塩、こしょう	焼きおにぎり 精白米、ごま、赤味噌、みりん	
6	金	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかりあえ 人参スープ オレンジ	豚肉	生姜、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり 人参、玉ねぎ オレンジ	精白米、大麦 油 油	酒、しょうゆ パセリ、鶏ガラ、塩、こしょう	じゃが丸くん じゃが芋、油、塩 チーズ、バター	
7	土	鮭ごはん 豚汁 バナナ	さけフレーク 豚肉、豆腐、油揚げ	ごぼう、玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	精白米 さつま芋	味噌	ゆかりおにぎり 精白米、ゆかり	
9	月	麦ごはん 煮魚 かぼちゃの味噌汁 オレンジ	さば 油揚げ	生姜 小松菜、人参、もやし 玉ねぎ、人参、かぼちゃ オレンジ	精白米、大麦 ごま油、ごま	酒、しょうゆ しょうゆ 味噌、かつお節	●小麦粉、BP バター、砂糖、牛乳 コーンフレーク	
10	火	秋の味ご飯 レバーとわかめのごまあえ 人参しりしり 豆腐とニラのスープ バナナ	鶏レバー ツナ缶 豆腐	しめじ わかめ、きゅうり 人参、もやし ニラ バナナ	精白米、さつま芋 砂糖、ごま 油、ごま	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ 塩、こしょう、鶏ガラ 鶏ガラ、塩、こしょう	エジプト焼き ★卵、●うどん、長芋、ソース、 マヨドレ	
11	水	お弁当の日					シュガートースト ●食パン、マーガリン グラニュー糖	
12	木	和風スパゲッティー あらめの中華あえ コーンスープ バナナ	ツナ缶 ハム	玉ねぎ、人参、生しいたけ あらめ、きゅうり、人参 玉ねぎ、テンゲンサイ バナナ	●スパゲッティー、油 砂糖、ごま油 油、コーン缶	塩、こしょう しょうゆ 酢、しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	そぼろおにぎり 精白米、鶏肉、生姜、しょうゆ、 砂糖	
13	金	麦ごはん お好み焼き風卵焼き ばんさんすう テンゲンサイのスープ りんご	★卵、豚肉、豆腐	キャベツ、人参 きゅうり、人参 テンゲンサイ、玉ねぎ、人参 りんご	精白米、大麦 マヨドレ 春雨、ごま、砂糖、ごま油	塩、ソース 酢、しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	カルピス寒天 カルピス、寒天、みかん缶	
14	土	わくわく運動会						

日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ	
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他		
16	月	敬老の日						
17	火	五目うどん おから煮 グリーンサラダ バナナ	鶏肉 おから、竹輪	玉ねぎ、人参、乾しいたけ、青ねぎ ごぼう、人参 きゅうり、レタス、トマト バナナ	●干しうどん、油 砂糖、油 コーン缶、油	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ、酒 塩、こしょう、酢	お月見団子 (以上児) さつまきな粉 (未満児)	だんご粉、豆腐、きな粉 砂糖、塩 さつま芋、きな粉、砂糖 塩
18	水	わかめごはん お月見コロック ごぼうのさっぱりサラダ きのこの清汁 オレンジ	豚肉	炊き込みわかめ かぼちゃ、玉ねぎ ごぼう、きゅうり、人参 えのき、しめじ、生しいたけ、青ねぎ オレンジ	精白米 米粉、油 ごま、砂糖、ごま油	塩、コーンフレーク 酢、しょうゆ しょうゆ、塩、酒、かつお節	うさぎまんじゅう	●ホットケーキミックス、牛乳、 かぼちゃ、さつま芋、砂糖
19	木	麦ごはん 赤魚の変わり漬け きのこあえ じゃが芋の味噌汁 りんご	△赤魚	キャベツ、人参、えのき、しめじ 玉ねぎ、人参、わかめ りんご	精白米、大麦 片栗粉、油、砂糖	酒、しょうゆ、酢 かつお節、しょうゆ 味噌、かつお節	豆腐ドーナツ	●ホットケーキミックス、豆腐 牛乳、黒ごま、油
20	金	麦ごはん 筑前煮 チーズ もやしの味噌汁 梨	鶏肉、厚揚げ チーズ	れんこん、人参、ごぼう 玉ねぎ、もやし、しめじ、青ねぎ 梨	精白米、大麦 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油	しょうゆ、酒 味噌、かつお節	ニラとツナのおにぎり	精白米、ニラ、ツナ缶、ごま しょうゆ、ごま油
21	土	ピラフ キャベツのスープ バナナ	ツナ缶 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参 バナナ	精白米、コーン缶、油	鶏ガラ、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	ふかしいも	さつま芋
23	月	振替休日						
24	火	ハヤシライス かぼちゃの煮物 コールスローサラダ りんご	豚肉	玉ねぎ、人参 かぼちゃ きゅうり、キャベツ りんご	精白米、油、片栗粉 砂糖 コーン缶、油	●ハヤシルウ しょうゆ、かつお節 酢、塩、こしょう	おはぎ	精白米、もち米、きな粉、砂糖 塩
25	水	きのこご飯 鮭の塩焼き 白あえ なすの味噌汁 梨	鮭 豆腐	しめじ、えのき、しいたけ、ごぼう 人参 小松菜、人参 なす、玉ねぎ、わかめ 梨	精白米、砂糖 糸こんにゃく、ごま、砂糖	みりん、しょうゆ、塩 酒 塩 しょうゆ、味噌 味噌、かつお節	ブランマンジェ	片栗粉、砂糖、牛乳 バニラエッセンス、ブルーベリー
26	木	ブルコギ丼 黒豆の含め煮 ごまマヨサラダ バナナ	豚肉 黒豆	にんにく、玉ねぎ、人参、ニラ 人参、キャベツ バナナ	精白米、ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖 コーン缶、ごま、マヨドレ	しょうゆ、みりん 酒、味噌 しょうゆ	もちもちチーズパン	おから、白玉粉、牛乳 パルメザンチーズ、油、黒ごま
27	金	麦ごはん 八宝菜 ごぼうの煮物 塩昆布あえ オレンジ	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン 乾しいたけ ごぼう きゅうり、キャベツ、人参、塩昆布 オレンジ	精白米、大麦 油、片栗粉 砂糖	塩、こしょう かつお節、しょうゆ	マカロニのあべかわ	●マカロニ、きな粉、砂糖、塩
28	土	麻婆丼 かぼちゃの煮物 バナナ	豆腐、豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、 にんにく、青ねぎ バナナ	精白米、油、片栗粉 かぼちゃ	赤味噌 しょうゆ、砂糖	おかか塩昆布おにぎり	精白米、かつお節、塩昆布、 ごま油
30	月	麦ごはん ハンバーグきのこソース きゅうりのナムル えのきのスープ オレンジ	合挽肉 豆腐	玉ねぎ、人参、ほんしめじ、えのき 生しいたけ きゅうり、もやし、人参、生姜 えのき、わかめ、青ねぎ オレンジ	精白米、大麦 油、片栗粉 ごま油	塩、こしょう、みりん しょうゆ しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	かぼちゃのおやき	かぼちゃ、片栗粉 チーズ、牛乳 バター、油

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ  
 ◆・・・カミカミメニュー ☆・・・新メニュー