

## 保育所てんとう虫 2019年 9月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	アレルギー
				【きいろ】 熱や力になるもの	【あか】 血や骨になるもの	【みどり】 体の調子を整えるもの		
2	月		ごはん デミグラスソースハンバーグ コンソメスープ ☆ゼリー	米 砂糖 マカロニ	豚肉 牛乳 ひじき 豆腐 きなこ	玉ねぎ 人参 椎茸 コーン	牛乳 ☆マカロニの安部	乳
3	火	お話し会	三色丼 みそ汁 ☆ゼリー	米 片栗粉 砂糖 ごま 薄力粉 米油	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ しいたけ しょうが コーン 人参 いんげん	牛乳 ☆コーン蒸しパン	乳
4	水		カレーライス 豆サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも 米油 薄力粉 砂糖 食パン	豚肉 ツナ 牛乳 豆乳 豆 ひじき ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ナス きゅうり コーン	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	乳
5	木	歯科健診	豚丼 おひたし みそ汁 ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油 こしあん	豚肉 豆腐 牛乳	コーン 人参 玉ねぎ	牛乳 ☆羊羹	乳
6	金		ごはん おひたし 麻婆豆腐 中華スープ ☆ゼリー	米 ごま油 砂糖 ジャム 食パン	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ 椎茸 コーン にんにく しょうが	牛乳 ☆ジャムサンド	乳
9	月		ごはん コーン入り餃子 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 薄力粉 米油 レーズン	豚肉 豆腐 わかめ	人参 キャベツ コーン たら にんにく	牛乳 ☆レーズン蒸しパン	乳
10	火		冷やしきつねうどん パンパンジーサラダ ☆ゼリー	米 ごま油 砂糖 うどん ごま 食パン	牛乳 鶏肉	ねぎ きゅうり しょうが きゅうり	お茶 ☆ゆかりおにぎり	
11	水	避難訓練	ドライカレー ツナサラダ ☆バナナ豆乳パバロア	米 米油 薄力粉 砂糖 じゃがいも	豚肉 牛乳 豆乳 ツナ缶 バナナ豆乳	人参 玉ねぎ ナス ピーマン コーン	牛乳 ☆コーントースト	乳
12	木		ミートソースパスタ 豆サラダ ☆ゼリー	米 パスタ麺 砂糖 オリーブオイル ごま	豚肉 豆 高野豆腐 味噌 ひじき	人参 玉ねぎ コーン トマト缶 きゅうり コーン	お茶 ☆五平もち	
13	金		ごはん 酢鶏 中華スープ ☆ゼリー	米 ごま油 バナナ 砂糖 片栗粉	鶏肉 豆乳	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン にんにく しょうが	お茶 ☆豆乳もち	
17	火		ごはん みそ汁 鶏から揚げ 添え野菜 ☆ゼリー	米 砂糖 片栗粉 米油	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ いんげん コーン	牛乳 ☆レーズンクッキー	乳
18	水	身体測定	貝だくさん焼きそば 中華スープ ☆ゼリー	米 ごま油 焼きそば麺 砂糖	豚肉	キャベツ 玉ねぎ コーン もやし えのき 人参	お茶 ☆おにぎり	
19	木		ごはん 麻婆豆腐 中華スープ ☆ゼリー	米 ごま油 砂糖 薄力粉	豚肉 豆腐 豆乳 わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン コーン 枝豆 にんにく しょうが	牛乳 ☆枝豆蒸しパン	乳
20	金		ドライカレー ポテトフライ ☆ゼリー	米 米油 じゃがいも	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ トマト缶 コーン	牛乳 お菓子	卵乳
24	火	お月見団子作り	ビビンバ丼 みそ汁 ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 ツナ缶	玉ねぎ 人参 もやし コーン きゅうり	牛乳 ☆お月見団子	乳
25	水		ハヤシライス ツナサラダ ☆ゼリー	米 砂糖 米油 豆 食パン	牛肉 牛乳 ツナ缶	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	乳
26	木		ごはん 中華スープ 焼売 蒸し野菜 ☆ゼリー	米 米油 砂糖 薄力粉 片栗粉	豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳 みそ	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース コーン ねぎ	お茶 ☆五平餅	
27	金	お誕生会	ツナ炒飯 胡麻和え 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 薄力粉 ジャム	ツナ缶 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ コーン ほうれん草又はいんげん	牛乳 ☆ジャム蒸しパン	乳
30	月		ごはん みそ汁 鶏の照り焼き ☆ゼリー	米 米油 砂糖 片栗粉 きなこ 食パン	豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン	牛乳 お菓子	卵乳

土曜日 ジャムサンド ヨーグルト フルーツ チーズ 牛乳

※メニューは仕入れにより変更する場合があります。

※\_ アンダーバーは新しく取り入れた食材、メニューです。