



# 9月の予定献立表

令和3年8月31日発行



あおい保育園

| 日  | 曜日 | 主食  | 昼食  |  | 果物          | おやつ                            |           |    |
|----|----|-----|---|--|-------------|--------------------------------|-----------|----|
|    |    |     | 主菜  | 副菜   |             | (◇は、手作りのおやつです。)<br>1~2歳児のみです。↓ |           |    |
| 1  | 水  | 麺   | ●親子うどん<br>◆かぼちゃのちりめん煮<br>★キャベツのごま酢和え        | うどん・鶏肉・卵・玉葱・人参・かまぼこ・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油<br>かぼちゃ・ちりめんじゃこ・しょう油・砂糖<br>キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖             | バナナ<br>オレンジ | ◇バナナコッタ<br>お茶                  | 牛乳        |    |
| 2  | 木  | ご飯  | ●豆腐のあんかけ<br>◆山芋の酢もの<br>★麩のすまし汁              | 豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき茸・水菜・片栗粉・しょう油<br>山芋・きゅうり・わかめ・かまぼこ・酢・砂糖<br>麩・じゃが芋・玉葱・卵・いりこ・しょう油                     | バナナ<br>オレンジ | ◇五平餅<br>お茶                     | 牛乳        |    |
| 3  | 金  | ご飯  | ●炒り鶏<br>◆ほうれん草のおかか和え<br>★なすの味噌汁             | 鶏肉・じゃが芋・人参・ごぼう・れんこん・干し椎茸・しょう油<br>ほうれん草・もやし・人参・コーン・かつお節・しょう油<br>なす・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌                  | 梨           | ◇豆腐ドーナツ<br>牛乳                  | 牛乳        |    |
| 4  | 土  | ご飯  | ●カレーピラフ<br>◆ひじきサラダ<br>★ポテトスープ               | ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・コーン・コンソメ・カレー粉<br>ひじき・トマト・きゅうり・キャベツ・酢・サラダ油<br>じゃが芋・玉葱・豆腐・葱・いりこ・しょう油                | バナナ<br>オレンジ | ◇せんべい<br>牛乳                    | 牛乳        |    |
| 6  | 月  | ご飯  | ●豚肉の生姜煮<br>◆和風サラダ<br>★トマトみそスープ              | 豚肉・玉葱・生姜・キャベツ<br>きゅうり・大根・わかめ・人参・マグロの水煮・コーン・砂糖・酢・サラダ油・しょう油<br>トマト・玉葱・卵・葱・いりこ・しょう油                   | バナナ<br>オレンジ | ◇わかめおにぎり<br>お茶                 | 牛乳        |    |
| 7  | 火  | ご飯  | ●鮭のタルタルソースかけ<br>◆高野と切干大根の含め煮<br>★ほうれん草のすまし汁 | 鮭・卵・玉葱・マヨネーズ・トマト<br>高野豆腐・切干大根・油揚げ・人参・干し椎茸・しょう油<br>ほうれん草・玉葱・しめじ・麩・いりこ・しょう油                          | 梨           | ◇りんごクッキー<br>牛乳                 | 牛乳        |    |
| 8  | 水  | 麺   | ●きのこのナポリタンスパゲティ<br>◆コーンサラダ<br>★卵と水菜のすまし汁    | スパゲティ・ウインナー・しめじ・エリンギ・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ<br>コーン・キャベツ・きゅうり・人参・酢・サラダ油<br>卵・じゃが芋・玉葱・水菜・いりこ・しょう油          | バナナ<br>オレンジ | ◇かぼちゃ牛乳餅<br>お茶                 | 牛乳        |    |
| 9  | 木  | ご飯豆 | ●五目揚げ<br>◆甘酢和え<br>★油揚げとかぼちゃの味噌汁             | 豆腐・豚挽肉・ピーマン・人参・ひじき・卵・片栗粉・しょう油・砂糖・油<br>キャベツ・わかめ・かまぼこ・ごま・酢・砂糖<br>油揚げ・かぼちゃ・玉葱・葱・いりこ・味噌                | バナナ<br>オレンジ | ◇スイートポテト<br>牛乳                 | 牛乳        |    |
| 10 | 金  | ご飯  | ●鶏肉の塩焼き<br>◆きんぴら<br>★わかめのすまし汁               | 鶏肉・トマト<br>ごぼう・人参・ピーマン・糸こんにゃく・しょう油・砂糖<br>わかめ・じゃが芋・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油                                  | 梨           | ◇ウインナー蒸しパン<br>牛乳               | 牛乳        |    |
| 11 | 土  | ご飯  | ●牛丼<br>◆キャベツの甘酢和え<br>★えのき茸のすまし汁             | 牛肉・玉葱・人参・糸こんにゃく・砂糖・しょう油<br>キャベツ・きゅうり・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖<br>えのき茸・玉葱・じゃが芋・オクラ・いりこ・しょう油                   | バナナ<br>オレンジ | ◇ビスケット<br>牛乳                   | 牛乳        |    |
| 13 | 月  | ご飯  | ●ポークカレー<br>◆ピクルス<br>★卵スープ                   | 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・なす・かぼちゃ・カレールーウ<br>大根・人参・きゅうり・酢・砂糖<br>卵・玉葱・もやし・小松菜・鶏ガラ                                | バナナ<br>オレンジ | ◇シリアルバー<br>牛乳                  | 牛乳        |    |
| 14 | 火  | ご飯  | ●さばの生姜煮<br>◆五目白和え<br>★モロヘイヤのすまし汁            | さば・生姜・砂糖・じゃが芋・青のり<br>豆腐・ほうれん草・人参・コーン・糸こんにゃく・ごま・味噌・砂糖<br>モロヘイヤ・玉葱・麩・いりこ・しょう油                        | 梨           | ◇お好み焼き<br>牛乳                   | 牛乳        |    |
| 15 | 水  | 麺   | ●チャーシュー麺<br>◆なすとピーマンの炒め煮<br>★かぼちゃサラダ        | 中華麺・焼き豚・玉葱・人参・キャベツ・もやし・葱・鶏ガラ<br>なす・ピーマン・人参・糸こんにゃく・しょう油・砂糖<br>かぼちゃ・じゃが芋・ハム・きゅうり・干しぶどう・マヨネーズ         | バナナ<br>オレンジ | ◇牛飯おにぎり<br>お茶                  | 牛乳        |    |
| 16 | 木  | 赤飯  | ●豆腐ハンバーグ<br>◆小松菜のごま和え<br>★じゃが芋の味噌汁          | 豆腐・合挽肉・玉葱・パン粉・卵・トマト<br>小松菜・人参・もやし・キャベツ・ごま・しょう油<br>じゃが芋・玉葱・えのき茸・水菜・いりこ・味噌                           | バナナ<br>オレンジ | ◇誕生ケーキ<br>牛乳                   | 牛乳        |    |
| 17 | 金  | お弁当 |   |  |             |                                | ◇パン<br>牛乳 | 牛乳 |
| 18 | 土  | ご飯  | ●きのこご飯<br>◆厚揚げの田舎煮<br>★キャベツスープ              | 舞茸・しめじ・椎茸・鶏肉・人参・しょう油<br>厚揚げ・人参・大根・干し椎茸・しょう油・砂糖<br>キャベツ・玉葱・葱・いりこ・しょう油                               | オレンジ        | ◇せんべい<br>牛乳                    | 牛乳        |    |
| 21 | 火  | 栗ご飯 | ●さんまの塩焼き<br>◆ひじき煮<br>★ちろけん汁                 | さんま・ほうれん草・もやし・海苔・しょう油<br>ひじき・人参・油揚げ・さつま揚げ・干し椎茸・しょう油<br>豆腐・大根・人参・しめじ・葱・いりこ・しょう油                     | 梨           | ◇おはぎ<br>お茶                     | 牛乳        |    |
| 22 | 水  | パン  | ●かぼちゃグラタン<br>◆コロコロサラダ<br>★切干大根スープ           | 鶏肉・マカロニ・かぼちゃ・玉葱・しめじ・小麦粉・バター・牛乳・コンソメ・チーズ<br>きゅうり・トマト・人参・コーン・酢・サラダ油<br>切干大根・玉葱・人参・えのき茸・パセリ・コンソメ      | バナナ<br>オレンジ | ◇アイスクリーム<br>牛乳                 | 牛乳        |    |
| 24 | 金  | ご飯  | ●中華餃子<br>◆じゃが芋のどぼろ煮<br>★かきたま汁               | 豆腐・きゅうり・トマト・マグロの水煮・ごま・ごま油・酢・しょう油・鶏ガラ<br>鶏挽肉・じゃが芋・人参・大根・しょう油・砂糖<br>卵・玉葱・しめじ・小松菜・いりこ・しょう油            | バナナ<br>オレンジ | ◇ウエハース                         | 牛乳        |    |
| 25 | 土  | 運動会 |   |  |             |                                |           |    |
| 27 | 月  | ご飯  | ●豚じゃが<br>◆納豆和え<br>★なめこの味噌汁                  | 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・しょう油・砂糖<br>納豆・ほうれん草・もやし・人参・かつお節・海苔・しょう油<br>なめこ・玉葱・麩・葱・いりこ・味噌                  | 梨           | ◇たらこおにぎり<br>お茶                 | 牛乳        |    |
| 28 | 火  | ご飯  | ●アンパンマンライス<br>◆コールスロー<br>★コンソメスープ           | 鶏肉・玉葱・人参・コーン・黒豆・ウインナー・ケチャップ・コンソメ・バター<br>キャベツ・人参・きゅうり・酢・サラダ油<br>じゃが芋・玉葱・ベーコン・パセリ・コンソメ               | オレンジ        | ◇フルーツヨーグルト<br>お茶               | 牛乳        |    |
| 29 | 水  | 麺   | ●あんかけ焼きそば<br>◆大根のツナ和え<br>★豆腐のすまし汁           | 中華麺・豚肉・えび・いか・あさり・キャベツ・もやし・人参・玉葱・葱・鶏ガラ・片栗粉<br>大根・人参・わかめ・マグロの水煮・ごま・酢・サラダ油<br>豆腐・玉葱・じゃが芋・オクラ・いりこ・しょう油 | バナナ<br>オレンジ | ◇ココアケーキ<br>牛乳                  | 牛乳        |    |
| 30 | 木  | ご飯  | ●マーボーなす<br>◆もやしのナムル<br>★ニラ玉スープ              | 豆腐・豚挽肉・なす・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉<br>もやし・ほうれん草・人参・ごま・ごま油・しょう油<br>卵・ニラ・玉葱・麩・鶏ガラ・しょう油                | バナナ<br>オレンジ | ◇ピザ春巻き<br>牛乳                   | 牛乳        |    |

※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。

※今月の弁当日は、17日(金)です。



今月の旬



なす・ピーマン・かぼちゃ・栗・さんま・梨

